

## 献立紹介

骨までやわらか

# さんまの みぞれ煮



## 材料

4人分

さんま筒切り 4切  
刻み昆布 6g  
しょうが 小ひとかけ  
にんにく 小ひとかけ

★醤油 大さじ2  
★酢 大さじ1強  
★ざらめ糖 大さじ1強  
★酒 大さじ1  
★水 120cc  
★大根おろし 適宜

## 作り方

- ① 刻み昆布は水で戻し、しょうがとにんにくは薄切りにする。
- ② 鍋に★印の調味料と水を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②の鍋に、さんまと①の昆布、しょうが、にんにくを入れて煮る。
- ④ 灰汁がでたら、ていねいにとりのぞき、大根おろしを加えて煮込む。

## ここが ポイント

- ★ 火加減は、最初は中火、沸騰したら弱火で落としぶたをすると良いでしょう。(煮汁が対流して、味が均一になります。)
- ★ 時間をかけて煮込むと、骨までやわらかく食べることができます。

