

今月の「これ作ってみよう」

さんまの有馬煮(山椒煮)



【材料】(さんま5匹分)

・さんま	5匹
・酒	150cc
・みりん	150cc
・濃口しょうゆ	150cc
・山椒の佃煮	大さじ1,5~2

サンマのおいしい季節になりました。
塩焼きもいいですが、この煮物にしておくと日持ちがして常備菜にピッタリですよ。
山椒の味が効いてとっても美味しい(*^^)v
お茶漬けのおかずにもぴったりです。

【作り方】

さんまの頭と尻尾を落とし、内臓を取り除きます。3, 4等分し、流水できれいに洗います。

煮汁は、酒、しょうゆ、みりんのみ、1:1:1の割合で、さんまがひたひたになるぐらいの量です。

合わせた酒、しょうゆ、みりん、山椒の佃煮を入れて、さんまを入れます。

沸騰したら、アルミホイルで落としブタをし、コトコト弱火で煮ます。

時々鍋をゆすりながら煮汁が少なくなるまで煮ます。時間をかけると骨まで柔らかか！

煮詰まってくると焦げやすいのできをつけて。

事務 三ツ池 香美



事務 三ツ池 香美