

『イワシと玉ねぎのこっくり煮』

材料(4人分)

イワシ	中	4尾
玉ねぎ	1個	(200g)
【A】		
酒・しょう油	各	大さじ2
砂糖	大さじ1	1/3
みりん	大さじ1	
水		1カップ



作り方

- ① イワシは頭を落とし、腹を1cmほど切つてわたを出す。腹の中をよく水洗いして尾を落とし、半分の長さに切る。
- ② 玉ねぎは縦半分に切り、繊維と直角に7~8mm幅に切る。
- ③ フライパンに【A】を入れて煮立て、①を並べ入れる。再び煮立ったら②を入れて中火にする。
- ④ 中央に穴をあけたアルミホイル(またはオーブンシート)を落とし蓋にして乗せる。弱めの中火にして、時々スプーンで煮汁をイワシに回しかけながら、やや汁気が残るくらいまで7~8分煮る。