

『骨まで食べれる*秋刀魚の生姜煮』

材料(4人分)

秋刀魚	4 ~ 5 尾
【煮汁】	
しょう油、酢	各 1 0 0 m l
砂糖	大さじ 4
みりん	大さじ 2
水	1 カップ
生姜薄切り	適宜



作り方

- ① 秋刀魚は頭を落として、内臓を取り、2~3切れに切る。
(冷水できれいに洗い、ペーパータオルで水気をふき取っておく。)
- ② 煮汁の材料を合わせて沸騰させる。
- ③ 秋刀魚を入れて、落とし蓋をして、1時間位コトコト煮込む。(弱火~中火)
- ④ 煮汁がほとんどなくなり、秋刀魚に艶が出たら出来上がり！