「さんまの甘辛煮」

青木　好子

《さんまの甘辛煮》

材　料	（4 人分）
さんま	4 尾
梅干し	3 個
しょうが	1 片
水	5 カップ
酒	1／2カップ
（A）	
砂糖	40g
醤油	大さじ 4 杯

作り方

① さんまは頭と尾を落とし、はらわたを取り除き水洗いをし、ペーパーにふき取り、三つに切る。

② 鍋にさんまを並べ、梅干し、しょうが（うす切り）を加え、水と酒を加え、落としぶたをして弱火で40分ぐらい煮る。

③ ②の中へ（A)を加え、煮汁がひたひたになるまで煮る。

④ 皿に盛る。 紅白なますを添えにするとよい。

ポイント

時間をかけてゆっくり煮ること。
日持ちのするおかずです。