

イワシの簡単煮付け



材料 (2人分)

イワシ (お刺身用) 今回は5匹入りを買いました

★お酒 150CC

★みりん 50CC

★砂糖 大さじ1弱

●醤油 50CC

生姜 3~4センチ

作り方

- 1 イワシの頭と内蔵を取ります。お水でしっかり血を洗い流してくださいね。生姜は、薄くスライスしておきます。
- 2 今回は雪平鍋を使います。鍋に★の調味料を入れてひと煮たちさせます。
- 3 ひと煮たちしたら、生姜と●を入れてイワシを並べます。アルミホイルで落し蓋をしますよ。中火で5分！一気に煮ます。
- 4 煮汁の様子をみて、ちょっと煮詰まったくらいが美味しいかも！お皿に盛り付けて完成です。

コツ・ポイント

普通は梅干しを入れますが、お刺身用のイワシと、お酒と生姜で食べやすくなります。

中火で一気に仕上げるのがコツかな。

九州のお醤油なので甘めに仕上がります。お好みでお砂糖は調節してください。

お鍋がなくてもフライパンでも、じゅうぶん作れます。