

【魚の味噌煮】 4人分 園では1切れ40gの魚を使用しています。

(材料)

鯖	40g×4切れ
生姜	5g
水	1/4cup
酒	大さじ1弱
三温糖	大さじ1/2
味噌	大さじ1弱

(作り方)

- ①魚をサッと洗い、水分をキッチンペーパーなどで拭きとる。皮目に包丁で×に切り込みを入れる。
- ②生姜は皮つきのまま、薄切りにする。
- ③水、酒、三温糖を火にかけて、煮立ったら魚と生姜を入れる。魚の表面に煮汁をかけながら、表面に火を通す。
- ④中火で5分位煮る。
- ⑤味噌を溶き入れる。落とし蓋をし、さらに8分位煮る。

※今回は鯖でしたが、鯖・鯿・鯛・鮭・赤魚やその他白身魚でも味噌煮にすることができます。

※調理のポイント

- ・魚の臭みが気になる時は、煮付けにする前に魚に熱湯をかけて、霜降り状態にするのも一つの方法です。
- ・魚が生の状態に味噌を溶き入れてしまうと、煮汁にとろみがつき火が通りにくくなります。味噌を入れるタイミングに注意しましょう。

