

さばの味噌煮

材料（4人分）

サバ（大）1尾、長ネギ1本、ショウガ適量

<煮汁>

水150cc、日本酒50cc、グラニュー糖大さじ1、白みそ60g、赤みそ20g



作り方

- 1 長ネギは、両面に斜めの細かい切れ目を入れ、8つに切る。ショウガは、皮をむいて2mm厚の薄切りを3枚、針ショウガを少量作っておく。
- 2 サバは3枚におろし、腹骨、血合い骨を取る。半身を2つに切り分け、飾り包丁を入れる。これをボウルに入れ、80度くらいのお湯を注ぎ、はしでかきまわして霜降りにする。すぐに水を足して、触れるくらいの温度になったら、血合いなどを取る。
- 3 鍋にサバと薄切りにしたショウガを入れ、水、日本酒を入れて火にかける。沸騰したら、アクを取り、落しぶたをしてサバに火を通す。ボウルに白みそ、赤みそ、グラニュー糖を入れて、少量の煮汁を入れてみそを溶かす。これを鍋に入れて煮る。
- 4 5分たったら、長ネギを入れて火が通るまで煮る。
- 5 器にサバと長ネギを盛り付け、煮汁をかけ、針ショウガを天盛りにする。

料理のポイント

サバは下ごしらえをしっかりと、臭みを抜きましょう。