

## さばの味噌煮



大人 4 人分

材料	分量
さば	4 切れ(1 切れ 80g)
しょうが	4 g
味噌	32 g (約大さじ2)
三温糖	24 g (約大さじ3)
醤油(濃)	8 ml (約大さじ1/2)
みりん	3 ml (約小さじ1/2)
水	120 ml
(下準備)	
● しょうが…すりおろし、しぼっておく。	

(作り方)

- ① 鍋に味噌以外の調味料と魚がつかれる程度の水と、しょうが汁を入れ、煮立てる。
- ② 煮立てた煮汁の中に、皮を上にした鯖を並べ入れ、落とし蓋をし、中～強火で5～10分程度煮込み、あくが出てきたらすくい取る。
- ③ 一旦、火を弱め、ボウル等で少量の煮汁で溶いた味噌を、②の鍋に加え、中火で5分程度、煮汁が少なくなるまで煮含める。