



Recipe

31日発酵レシピ

サバの味噌煮

Ingredients 材料 / 2人分

サバの切り身 4切れ

(A)

水 200cc

酒 100cc

しょうが 15g～

甘酒 50g

醤油麹 大さじ1

味噌 大さじ2

Directions 作り方

- ・生姜は薄切りにしておく。
- ・霜降り用のお湯を沸かしておく。

- ① 鯖は水分をペーパーなどでとってから皮目に切り込みを入れる。
- ② (霜降り) ボウルやバットに入れたサバにお湯をかけてから冷水にとり、汚れ、血やぬめりをとって、ペーパーなどで水気を拭いておく。
- ③ サバが入った時に重ならないようなフライパンや鍋に、Aを全て入れ混ぜる。
- ④ ③にサバとしょうがを入れて落とし蓋をして強めの中火にかける。
- ⑤ 沸いたら中火にして15分ほど煮込んだら落とし蓋をとって、残った煮汁をお玉などですくってサバにかけながら煮ていく。(2～5分)
- ⑥ 煮汁にとろみがついたら出来上がり。

※お好みで白髪ねぎや針生姜などを添える。