

🐟 第1回晩ごはんおさかな料理教室



サバの変わり味噌煮

●使用するお魚…サバ

材料（4人分）

●さば切り身…80g×4切れ ●生姜…40g ●なす…60g ●サラダ油…大1/2 ●A（麦味噌…60g、砂糖…大2、酒…大2、出し汁…大2、水…1/3カップ、出し昆布…2cm）

🐟 作り方

- ①なすは斜め3mmに切り水にさらし、ざるにあげて水気をふきとる。
- ②テフロンのフライパンにサラダ油をしき、なす両面焼く。器にあげておく。
- ③さばはペーパーで水気をとる。生姜は皮をむきせん切りにする。水1/3カップに出し昆布2cmを浸して出し汁を作る。Aを合わせておく。
- ④なすを焼いたテフロンのフライパンをペーパーできれいにして温め、少量の油をひいて皮の方から入れて中火で焼く。
- ⑤皮に焼き色がついたら裏返し、両面にほほ火を通す。
- ⑥⑤にA、水気をきった生姜を加え、全体に煮がらめながら、2分間程煮て完全に火を通す。
- ⑦器にさばの皮を上にして盛り②の「なす」をそえる。