

🐟 平成24年度第1回おさかな料理教室作品

定番サバの味噌煮

●使用するお魚…サバ

材料（6人分）

●さば…アラ ●A（根生姜…2分の1片、水…1カップ、酒…50ml、みりん…50ml、濃口醤油…大さじ1、砂糖…大さじ3） ●針生姜…適宜

NO PHOTO

🐟 作り方

- ①アラは熱湯をかけて臭みを抜き、水気を拭く。
- ②平たい鍋に水と薄切り生姜・Aを全て加えて火にかける。沸騰したら味をみて、好みに仕上げる。
※魚が重ならないように煮ます。
- ③クッキングシートで落とし蓋をしてフツフツ煮立て（中弱火）10～12分煮る。
- ④針生姜を天盛りする。
※煮汁は煮やすい分量です。使う魚と鍋の大きさに加減してください。