

イワシと昆布の煮物

●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(4尾)
- ②竿前昆布(1本(7g位))
- ③生姜(1片)
- ④水(150cc)
- ⑤砂糖(大さじ1と小さじ1)
- ⑥醤油(大さじ1)
- ⑦酢(30cc)
- ⑧酒(100cc)



●作り方

- 1 竿前昆布は4等分して、水に入れておく。
- 2 マイワシは頭と内臓を取り、洗ってザルにあげる。
- 3 生姜は細切りにする。
- 4 鍋に 1 を2枚敷き、生姜の半分をのせる。
- 5 2 を鍋に並べ、酢をかける。
- 6 5 に酒、砂糖、醤油を入れ、残っていた生姜を入れる。
さらに、残っていた昆布をフタのようにのせて加熱する。
- 7 1時間半くらい弱火で焦がさないように煮る。
- 8 煮えたら皿に昆布を敷き、マイワシを並べる。

●ココがポイント！

- ・たくさん作って冷凍しておき、時々出して食べます。
- ・家族も大好物です。