

## 骨までやわらかい「イワシの梅干し煮」

### ●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(300g(6~8尾))
- ②梅干し(4個)
- ③水(250ml)
- ④料理酒(100ml)
- ⑤昆布だし醤油(大さじ2)
- ⑥めんつゆ(大さじ2)
- ⑦みりん(大さじ2)
- ⑧砂糖(大さじ1)
- ⑨生姜(1片(千切り))



### ●作り方

- 1 マイワシのうろこを取り、頭と尾を切り落とし、腹わたを取り除く。
- 2 薄い塩水または水で腹の中をきれいに洗い、キッチンペーパーで水気を拭く。
- 3 圧力鍋にマイワシを並べて、全ての材料を入れ釜をし、加圧(30分)する。
- 4 加圧終了後、火を止めて15分程度、自然放置(蒸らし)する。  
※時間があれば長く放置してもOK。
- 5 釜を取り、マイワシが煮崩れしないように、ちょうど良い濃さになるまで静かに煮汁を煮詰める。

### ●ココがポイント！

- ・マイワシのうろこは金タワシできれいに取れます。
- ・めんつゆは何倍のつゆでもOKです。
- ・骨まで柔らかく、ごはんのお供やお酒のおつまみに美味しくいただけます。
- ・青魚はDHA、EPA、カルシウムが摂れます！