

魚介 煮る 和食



サバの味噌煮

味噌の香りがサバの旨味を引き立てる。
IHクッキングヒーターなら、スイッチひとつで火力調節もとっても簡単。

エネルギー(1人分):233kcal/たんぱく質:22.0g/脂質:11.0g/炭水化物:9.2g/塩分:1.4g

材料(4人分)

サバ	1尾	(煮汁)		塩	適量
しょうが	15g	水	150cc	木の芽	8枚
白ねぎ	1本	酒	100cc		
菜の花	1束	砂糖	大さじ3		
		しょうゆ	大さじ1		
		赤味噌	大さじ4		

① サバは軽くぬめりを取って頭と内臓を取り、水洗いして2枚におろします。



② 1.を半分に切って身の厚い部分に切り目を入れ、ザルに並べて軽く塩をふります。



③ お湯を沸かし、2.の上にかけて霜降りします。



④ 鍋に酒を煮きり、水、砂糖、しょうゆを加え、煮立ったら3.のサバを並べてアクを取り、落し蓋をしてヒーター火力4(中火)で10分程度煮ます。

Point!
IHクッキングヒーターはハイパワーだから、サバを入れた後の煮汁の沸騰が早く、サバの旨味を逃がしません。



⑤ 4.の煮汁で味噌を溶き、4.に加えてヒーター火力を2(弱火)にし、焦げ付かないように鍋をスライドさせながら3~4分煮ます。



⑥ 菜の花は塩茹でにしておきます。

Point!
IHクッキングヒーターのトッププレートは作業台として使えるからとっても便利。火のないIHクッキングヒーターはまわりに熱が逃げないから、加熱しているすぐ横で作業しても大丈夫。



⑦ 5.に6.を加え、ひと煮立ちしたらスイッチを切ります。

⑧ 白ねぎは白髪ねぎ、しょうがは針しょうがにして水にさらします。

⑨ 7.を器に盛り付け、8.を飾って木の芽を添えます。

Q&A

Q1 サバの臭みが気になります。

A サバは鮮度のいいものを選び、霜降りすることで、臭みを少なくすることができます。臭みが残るようなら、味噌の種類を変えたり、煮汁の酒の量を増やしてもよいでしょう。



Q2 鍋底にサバがくっついてしまいます。

A 鍋底に切り目を入れたクッキングシートや竹の皮を裂いて敷いておくと、鍋底にサバがくっつきません。

