

綾 循

し

し

し



材料はこちら



秋刀魚を美味しく食べよう!



味付けはめんつゆ・砂糖・酢



裏面にレシピがあります

時間をかけて美味しい一品/塩分1.5~1.8g

秋刀魚の松前煮

うちで過ごそう

STAY HOME



材料（2人前）

- 秋刀魚・・・・・・・・・・2尾
- しょうが・・・・・・・・・・15g（※）
- にんにく・・・・・・・・・・15g（※）
- 昆布・・・・・・・・・・4枚（※）
- めんつゆ（3倍希釈の物）30ml
- 砂糖・・・・・・・・・・14g
- 酢・・・・・・・・・・20g
- ※しょうが・にんにくは好みで調整OK！
- 目安は出来上がりの写真ぐらいの
生姜・ニンニクが秋刀魚にのるくらい
昆布は鍋の底に敷けるくらいを目安に



作り方①

ニンニク・しょうがをスライス
昆布は水に浸す（水の分量は秋刀魚を入れて水面より下にあるくらいにします）



作り方②

昆布を広げてその上に秋刀魚・にんにく・しょうが・調味料を加えひと煮立ち。
それから水面がコポコポいうぐらいの弱火にする。そのときにアルミホイルなどで落とし蓋をしましょう
水気がなくなりそうになったら水を追加して煮ていきます。
1時間30分ぐらいしたら煮詰めていき、少し秋刀魚に煮汁をかける



昆布を下に敷くことで秋刀魚が焦げ付くことを防いでくれます。酢の効果もあり骨まで食べられます。さらに食べ頃になると昆布も生姜もニンニクも味が染みて格別です。5月はお家で過ごすことも多く料理を始めるには打ってつけです。更に時間をかけて作る料理は愛着も沸き、おいしさも格別です是非お試しください！

こちらの料理は減塩の工夫の中の1，うま味を加える（昆布）2、香味野菜を活かす（生姜・にんにく）3、酸味・甘み・うま味を加えるを使っています。他にも減塩の工夫の仕方は沢山あります。栄養指導は一時お休みを頂いています。再開時は是非ご利用ください