

～秋刀魚の梅煮～



☆材 料☆

さんま	3尾
梅干し	3個
生姜	ひとかけ
● 水	500cc
● お酢	大さじ2
○ お酒	大さじ2
○ みりん	大さじ2
○ 砂糖	大さじ1～2
○ 醤油	大さじ3～4



☆作り方☆



- ① 生姜を薄切りにする。
さんまは頭を落とし、内臓を取り出して
水できれいに洗う。
水気をきり、2～3等分に切る。
- ② 鍋に水、お酢を入れて煮立てる。
そこにさんまと梅干し、生姜を入れる。
弱火にして落し蓋をし、1時間半煮る。
- ③ お酒、みりん、砂糖、醤油を加え、
汁気がなくなるまで煮る。(30分ほど)