



ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2005年4月号より」

さわらのあっさり煮・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



- 1 にんじんは厚さ5mmに切って花の抜き型で抜きます。わけぎは長さ5cmに切ります。
- 2 煮汁の調味料を鍋に入れて火にかけ、煮立ったらサワラを並べ入れます。1のにんじんもいっしょに加えて中火で7～8分煮ます。
- 3 火が通ったら1のわけぎを加えて、さっと煮ます。
- 4 器にサワラを盛ります。にんじんとわけぎを添え、煮汁を少しかけます。

【煮魚のコツ】

・魚を入れるタイミングは、煮汁が煮立ってからです。魚のたんぱく質がすぐ固まり、魚のうまみや栄養分が溶け出ることを防ぎます。

材料(4人分)

サワラ(切り身)	4切
にんじん	6cm
わけぎ	1束
▼煮汁▼	
水	1カップ
酒	1/2カップ
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3