



季節で検索

ハッピーレシピ辞典

夏
なつ

あじの梅干し煮 ……さっぱりした梅の酸味でおいしくいただけます



材料(4人分)

あじ(中・200g)	4尾
梅干し(大)	3個
青ねぎ	2本
小麦粉	適量
サラダ油	少々

▼煮汁▼

水	1/2カップ
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/2

- 1 あじはゼイゴを取って頭の付け根に包丁を入れ、ワタをつけたまま引き抜く。水洗いしたのち、尾を切り落とし、皮の両面に斜めに切りめを入れておく。
- 2 あじの両面に小麦粉をまぶし、余分な粉をはたいて1~2分おく。
- 3 フライパンにサラダ油少々を熱し、あじを表(頭左・腹手前)を下にして入れ、こんがり焼く。裏返して同様に焼きあげ、取り出しておく。
- 4 なべに煮汁を合わせて煮立たせ、3のあじを入れる。次に梅干しの種を取り、実を粗くほぐして散らし、落としぶたをのせて、焦げないように注意しながら、中火で汁けがなくなるまで煮る。
- 5 青ねぎは4~5cmに切り、平行に並べて金ぐし2本を刺し、サラダ油を塗って、直火で両面に焦げめをつけて焼きあげる。
- 6 器に4のあじを盛り、焼きねぎを添えてすすめる。

【コツ】

・小麦粉をまぶしたあじを焼いてから煮るため、煮汁が粘りやすいので、火加減に気をつけて、焦げさないよう煮ます。

【メモ】

・あじを食べやすい大きさの切り身にして調理すれば、お弁当のおかず最適です。