



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2004年6月号より」

あゆのさんしょう煮・・・さんしょうが香る初夏の味わい



材料(4人分)

アユ	8尾
小麦粉	適量
なす	2本
さんしょうの実(生)	大さじ1
▼煮汁▼	
だし汁	1カップ
みりん・酒	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
みそ	大さじ1
揚げ油	適量

- 1 アユは包丁でこそげ取るように表面のぬめりを取り、水洗いして水けをふき、全体に小麦粉をまぶします。
- 2 なすは皮むき器で皮をしま状にむき、厚さ1.5cmの輪切りにします。
- 3 さんしょうの実は軸を取り除いて熱湯に入れ、4～5分ゆでてから30分くらい水にさらし、水けをきります。
- 4 なすを中温(180℃)の油で素揚げにし、アユもカリッと揚げます。
- 5 浅鍋またはフライパンに煮汁の材料を煮立て、揚げたアユを並べ入れて煮ます。再び煮立ったら火を弱めてさんしょうの実を散らし、落としぶたをして15分煮ます。
- 6 アユを器に盛り、なすを添えます。

【メモ】

さんしょうの実がない場合は、アユを煮たあと、仕上げに粉さんしょうを少々ふるとよいでしょう。