

きままに一品 第十五回

🍲 いわしの煮付け 🍲



今回は、イワシの煮付けです。小ぶりのイワシを買い求めました。尾の方から頭のほうに、包丁を直角に立て、うるこをこそげ落とします。頭を切り落とし、腹を開いて、内臓を包丁でかき出します。

小イワシ	6～7匹
だし	1カップ
砂糖	大1
しょう油	大3
酒	大1
ショウガ	1かけ
梅干	1～2粒

後は、ボウルに取り丁寧に水洗いします。内臓が残っていないか、良く流水で洗ってください。

鍋にだし（インスタントでOK）と、砂糖、しょう油、酒を入れ、一煮立ちしたら、イワシとせん切りにしたショウガと梅干を入れ、落とし蓋をしてさらに鍋の蓋をして、中火で煮ます。落とし蓋がない場合は、クッキングペーパーを

鍋の大きさに合わせてきり、真ん中に切り込みを入れて代用してください。10分ぐらい煮込み、火を止めます。一度さまして、味を含ませます。食べる前に、もう一度温めましょう。