



<料理名> 鯖の味噌煮

料理の紹介文

会食会の魚料理に最適と思います

材料：(6人分)・・・目安程度

生鯖	1尾
焼き豆腐	1丁
玉ねぎ	2個
人参	少々
土生姜	1～2個
白ねぎ	1本
木の芽	少々
味噌	100g
酒	200g
みりん	100cc
砂糖	大さじ 6
水	150cc

作り方：

- (1) 鯖1尾を6切れにする。
- (2) 鯖に熱湯をかける(さっと湯通しすることにより生臭みを除去)
- (3) 鍋に水を沸騰させ、味噌・酒・みりんを入れる。
- (4) (3)の中へ、玉ねぎ・人参・スライス生姜を加えて煮立てる。
- (5) (4)の中へ、鯖を皮を上にして並べ、煮立ったら砂糖を入れ、落とし蓋をして煮詰める。
- (6) (5)の中へ焼き豆腐を入れて煮る。汁気が無かったら、適当に水を加え味を調える。
- (7) 盛り付けは、白髪ねぎ・針生姜・木の芽などを飾る。

≪その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。≫

- 季節の野菜の煮物(ナスの揚げ煮、オクラ、南瓜盛り合わせ)
- エビフライ(キャベツ千切り、プチトマト添え)
- 箸休め(インゲン豆の胡麻和え、金時豆、沢庵煮)
- モズク酢(きゅうり、レモン、針生姜)
- 清汁(ソーメン、蒲鉾、三つ葉)
- デザート(手作りコーヒーゼリー、生クリーム飾り)
- フルーツ(西瓜、メロン、プラム)