

# ダイニングメニュー

梅の味でさっぱりと

## さんまの梅煮



### ■材料〈4人分〉

- 生さんま……………4尾
- ごぼう……………1/2本
- 水……………400ml
- 酒……………大さじ4
- みりん……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ4
- こい口しょうゆ……………大さじ3
- しょうが……………1片
- 梅干……………6個

### ■作り方…調理時間約20分

- ①生さんまは頭と尾を切り落とし、腹わたをのけて、3等分に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、ボウルに入れた生さんまにかけて、表面の色が変われば、冷水に取り霜降りにする。
- ③ごぼうは5cmの長さに切り、大きければ、縦に2つか4つに切る。
- ④しょうがは千切り、梅干は2つに割り、種を取り除く。
- ⑤鍋に②・③・④・水・酒を入れて火にかけ、沸いたらあくを取り、みりん・砂糖・こい口しょうゆを加えて、沸いたら弱火にし、煮汁が少なくなるまで煮詰める。



・梅干の塩加減でしょうゆの量を調節してください。  
・霜降りの代わりにグリルなどで表面を焼いてから同様に煮ても構いません。

### 食事 バランスガイド

1人あたり:429 kcal

