

八丁味噌でサバの味噌煮



2人分

サバ 2切れ
赤だし味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1/2~1
酒 大さじ1
しょうが 1かけ
ネギ・ごぼう 適量

- 1) サバは皮目に「×」に包丁を入れる。しょうがは包丁でつぶしておく。
- 2) ごぼうとネギは5cm長さの適度な太さに切っておき、ごぼうは水にさらしてあく抜きしておく。
- 3) お鍋に、味噌、砂糖、酒、しょうが、水1cupを入れて煮立て、ごぼう、サバを入れて時々煮汁を
かけながら煮込む。
落とし蓋をするとよいです。
- 4) ネギはグリルなどで軽く焦げ目がつくまで焼き、最後に加えてさっと煮る。
煮汁にとろみがつくまでに詰めたら完成。