

さんまのさっぱり煮

お酢でさんまごぼうが柔らかく。



材料(4人分)

さんま	4尾
ごぼう	2本
白ねぎ	1/2本
生姜	3片
酒	100ml
みりん	100ml
醤油	50ml
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
水	200ml

作り方

- 1 さんまは頭とはらわたを取り、流水でよく洗う。1尾を半分に切る。
- 2 ごぼうは皮をこそげとり、斜め切り。白ねぎは斜め切り。しょうがは千切りにする。
- 3 圧力鍋に酒、砂糖、みりん、醤油、酢、水を入れ沸騰させる。
- 4 2のごぼう、白ねぎ、秋刀魚を入れて、生姜をのせる。
- 5 ふたをして加圧したら弱火で20分煮て、火から下ろす。蒸気が抜けたら、ふたをあけ汁が少なくなるまで煮る。