



## 秋サバの味噌煮



### 材料

さば	2切れ
しょうが	1片
水	1カップ
酒	1カップ

【A】	
みそ	大さじ2
八丁みそ	大さじ1
酒	大さじ2
さとう	大さじ2

### 作り方

1. 鯖は熱湯にに入れて霜降りする。しょうがは、皮をむいて千切りにする。(皮は使うので残しておく。)
2. Aの材料をまぜ合わせておく。
3. 鍋に水と酒、しょうがの皮をいれて火にかけ、沸騰したら鯖を入れて落とし蓋をして5分ほど煮る。
4. 2を加えてさらに7～8分煮て鯖に火を通す。
5. 器に盛り、しょうがや付け合せ野菜をそえて完成。

### 【ポイント】

霜降りをすることで鯖の臭みを取り除きます。  
煮汁に酒をたっぷり使うことで鯖の臭みを和らげます。

こちらのQRコードから  
スマートフォンでも  
レシピを確認  
いただけます!!

