

さんまの山椒煮

脂ののったさんまは、煮てもふっくらと美味しくいただけます。

調理時間

20分

1人当り

861 kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (1人分)

- ・さんま 3尾
 - ・しょうゆ 大さじ3
 - ・上白糖 大さじ3
 - ・酒 50ml
 - ・粉山椒 適量
- (※山椒の代わりにしょうがを加えても美味しいです。)

●作り方

- ① さんまは頭と尾を落として4等分の筒切りにする。
内臓を取り除き、さっと洗ってキッチンペーパーで水気を拭きとる。
- ② ①をザルに入れて熱湯をまわしかける。
- ③ 鍋に水150ml、酒、しょうゆ、上白糖を入れて火にかける。
- ④ 沸騰したら②を入れ、アクを取り除き、粉山椒をふり、落とし蓋をして弱めの中火で15分ほど煮る。
- ⑤ 仕上げに粉山椒を適量ふりかける。

POINT① さんまの筒切りは、箸で簡単に内臓を取り除けます。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理研究家 荒木典子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る