

さばのピリツとジャン



材料(4人分)

さば(2枚おろし)	4切れ
青ねぎ	10g
土しょうが	5g(親指頭大 1/2かけ)
にんにく	3g
さとう	15g(大さじ1)
酒	8g(小さじ1と1/2)
酢	10g(小さじ2)
濃口しょうゆ	26g(大さじ1と小さじ2)
豆板醤	すこし
水	100mL

さばのピリツとジャンは、豆板醤の辛みがアクセントの煮魚です。

作り方

1. 土しょうが・にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
2. 火を通しやすくするために、さばの皮目に十文字の切れ目を入れる。
3. 土しょうが・にんにく・青ねぎ・さとう・酢・酒・濃口しょうゆ・豆板醤・水を煮立たせる。
4. なべに2のさばをいれる。(皮を上向きにする) 落としふたをして、中火にかけ20分くらい煮る。

*調理のポイント

- ☆豆板醤を入れすぎると辛いので、入れすぎないように気をつける。
- ☆魚を熱湯に一度くぐらせたり、煮立たせた調味液の中に入れると魚臭さがでにくいです。

