



いわしの 梅山椒煮



12



my memo

臭みのある鰯もとりりはちみつ梅と山椒で
美味しくさっぱりと香り高く仕上がリ
食欲がそそります。

砂糖は使わず、はちみつ梅のトロツとした甘さで、
美味しく食べられます。

225
kcal

1人分当り

25
分

調理時間



材料
(2人分)

- ・鰯……………大2尾
- ・はちみつ梅……………2粒
- ・山椒……………小さじ1
- ・醤油……………小さじ1
- ・水……………50cc
- ・料理酒……………50cc
- ・豆苗……………1パック
(豆苗がなければ、ほうれん草や小松菜で代用しても美味しいです。)



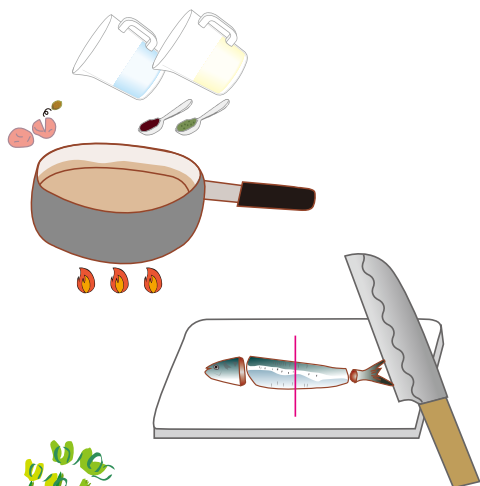
1



2



3



①鰯は頭を取り除き内臓を取り出して半分に切っておく。

②鍋にはちみつ梅をちぎり入れ(種も)山椒・醤油・水・料理酒を加え煮立たせ、鰯を加え落とし蓋をする。

③弱火で20分程煮る。
ほどよく汁気がなくなったらできあがり。
仕上げに山椒(分量外)を少々ふりかけて。



青魚 & 梅干
相性バッチリ!!



煮魚に梅干を入れると、クエン酸をはじめとする有機酸により、魚の臭みを抑える効果があります。また、梅干を入れることによって、魚の筋肉が崩れるのを防いでくれるため、煮くずれしにくくなります。梅干と青魚の相性はとても良いのです。

☆魚の旨みを十分に吸った梅干がおいしい☆

紀州南高梅
はちみつ梅



はちみつたっぷりで
食べやすいと好評。塩分10%



七味をふりかけても美味しいです。
サッと茹でた豆苗を添えて、色どり
も良いです。

Non
chan

