



朝来市いずみ会 食の知恵袋

～煮崩れせず、臭みを取る魚の下処理方法～



「サバのしょうゆ煮」

材料	分量（2人分）	作り方	ポイント
さば しょうが ねぎ 水 酒 砂糖 しょうゆ みりん	切身2切（1切80g） 1片 1/2本 カップ1/2（100ml） カップ1/2（100ml） 大さじ1と1/3 大さじ1と1/3 大さじ1と1/3	① さばの切身の皮目に十字の切込みを入れる。 ② ボウルにさばの切り身を入れて沸騰直前の熱湯をかけて霜降りにする。 ③ しょうがは皮をむいて繊維を断つように薄切りにする。ねぎは1.5cm～2cm幅の斜め切りにする。 ④ 鍋に調味料としょうがを入れて中火にかける。ひと煮立ちしたらさばの皮目を上にして並べ入れる。 ⑤ 空いたところに切ったねぎを入れ、落とし蓋をして中弱火で10分ほど煮る。 ⑥ 落とし蓋を取り、好みの濃さになるまで煮る。 ⑦ 少し冷めてから盛り付ける。汁を再度加熱して、盛り付けたさばにかける。	① さばの身は厚いので、皮目に切り込みを入れると火が通りやすくなります。また、加熱によって身が縮むのを防ぐ効果もあります。 ② 臭みのもとになるさばの血合いやぬめりを洗い落としましょう。 ④ 煮汁が沸騰してから魚を入れると臭みが消え、身が崩れにくいです。魚が隙間なくぴったり収まる大きさの鍋で作ると煮崩れしにくく、均一に火が入り味がばらつきません。 ⑦ 身が崩れにくく、きれいに盛り付けられます。