



※写真はイメージです。

まぐろの佃煮ほどではない、当分の間の保存がきく辛煮！酒の肴にもお薦め！

## まぐろの当座煮

### 材 料（4人分）

まぐろ赤身さくどり(またはぶつ切り)・・・200g  
 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々  
 しょうが(小)・・・・・・・・・・・・1片  
 長ねぎ・・・・・・・・・・・・・・1本  
 A [ しょうゆ・酒・・・・・・・・・・各大さじ3  
     砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

### 作り方

1. まぐろは2cm角に切り、塩を振って10分程おく。
2. しょうがは薄切りにする。
3. 長ねぎは芯を除いて3cm長さのせん切りにし、水に放してパリッとさせ、水気をきる。
4. 熱湯に1をくぐらせてすぐに氷水にとって冷ます。
5. 鍋に水気をきった4と2を入れ、Aを加えて煮立ったら弱火にし、クッキングシートの落とし蓋をし、10分程煮る。
6. 器に3を敷いて5を盛る。