



※画像はイメージです。

秋を先取り！さんまメニュー

さんまのオイスターソース煮ゆず味噌仕立て

材 料（4人分）

さんま	4尾(600g)
＜下味＞	
塩	小さじ1/2
ゆず	1個
長ねぎ	1.5本
＜合わせ調味料＞	
砂糖	大さじ3
市販オイスターソース	大さじ2
赤味噌	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
水	200ml

作り方

1. 今回は、「オイスターソース」を使います。
2. ＜下ごしらえ1＞
さんまは、頭、尾を取り除き下処理をした後、3～4等分の筒切りにし、よく洗う。
3. ＜下ごしらえ2＞
洗ったさんまに塩をふり10分おいた後、水分をキッチンペーパーで取り除く。
4. ＜下ごしらえ3＞
ゆずは、種を取り、くし型に切る。長ねぎは、4cmの長さに切り、網の上で焼く。
5. 鍋に、＜合わせ調味料＞を入れ、さんま、ゆずを並べ火にかける。
6. 沸騰したら、落とし蓋をして弱火で約20分煮た後、落とし蓋をはずしときどき鍋をゆすりながら煮汁がなくなるまで中火で煮る。
7. 6を器に盛り、4の焼きネギを添えて出来上がり。