

辻調ごちそうクッキング 鯖味噌煮

調理：辻調理師専門学校 日本料理 教授 濱本 良司

鯖味噌煮

鯖(800g) …………… 1尾

青葱 …………… 1束

煮汁

水 …………… 150ml

酒 …………… 150ml

砂糖 …………… 大さじ 1 と 1/2

赤だし用味噌 …………… 120g

土生姜 …………… 30g

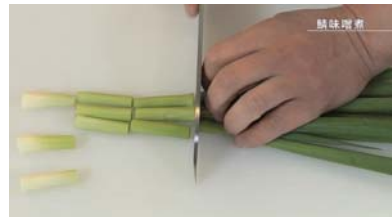
白葱 …………… 1本



<作り方>

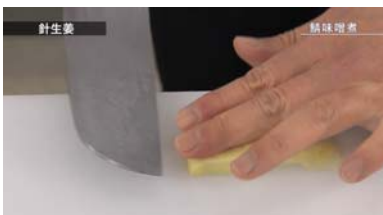
青葱の準備をする

1.青葱は 4cm 長さに切り、白い部分と青い部分にわけておく。



土生姜の準備をする

1.土生姜は皮をむき、せん切りにして水にさらし、水気をきる（針生姜）。



白葱の準備をする

1.白葱は 4cm 長さに切り、縦に切り込んで芯を除く。広げて重ね、繊維に沿って細く切り、水にさらして水気をきる（白髪葱）。



## 鯖の準備をする

1. 鯖は水洗いをしておく。

## 鯖の味噌煮を作る

1. 鯖は三枚おろしにし、腹骨と血合い骨を取り除き、適当な大きさに切り分ける。



2. ボウルに鯖を入れ、差し水をして沸騰を抑えた熱湯をたっぷり注ぎ、すぐに箸でゆっくりかきまわして霜降りにする。



3. 鯖の表面が白くなったら水に落としてよく洗い、残ったうろこやぬめり、血液を洗い流し、水気をきる。



4. 鍋に鯖と酒、水、土生姜を入れ、落とし蓋をして強火にかける。沸騰したらあくを取り、中火にして火を通す。鯖に火が通ったら、砂糖、少量の煮汁で溶いた赤だし用味噌を加え、約5分煮る。



5. 青葱の白い部分を加えて約1分煮る。青葱の青い部分を加えさっと火を通す。

## 盛り付ける

1. 器に鯖を盛り、青葱を添え、煮汁をかける。白髪葱を天盛りにする。