

さんまの韓国風煮物



材料 2~3人分

- ・さんま … 2尾
- ・春菊 … 100g

① 長ねぎみじん切り…大さじ3
 にんにくみじん切り…
 しょうがみじん切り 各小さじ1/2

酒 … 大さじ2
 水 … 3/3カップ0
 砂糖 … 大さじ1/2
 しょうゆ … 大さじ2
 一味とうがらし… 小さじ1
 ごま油 … 大さじ1/2
 いらり白ごま… 小さじ1

作り方

① さんまは、頭をおとして内臓をかき出しキレイに水洗いして水気をふき取る。皮目に1cm幅の浅い切りこみを入れ、1尾を3つに切る。

② 春菊は葉を摘みとり、よく洗って水気をふきとる。

③ フライパンにごま油を熱して、さんまの両面を焼きつけ、酒をふって分量の水を注ぐ。煮立ったら ①, 砂糖, しょうゆを加えて調味、一味とうがらしをふってふたをして弱火で15分ほど煮る。



最後に、器にさんま、春菊を盛り、ごまをふる。

