

サンマの甘辛煮

佳作

魚料理コンテスト「求む! 魚料理の知恵・工夫」
受賞者: 藤田真紀さん

材 料 (4人分)

- サンマ ……………4匹
- ネギ、ゴボウ、大根、
ジャガイモ、カボチャなど
……………各適量
- ごま油 ……………大さじ2
- ニンニク(スライス)
……………2片
- 砂糖 ……………大さじ4
- 料理酒 ……………大さじ2
- 醤油 ……………大さじ4
- 水 ……………100cc

作 り 方

- ① サンマを2枚おろしにして、半分に切る。
- ② 圧力鍋にごま油、ニンニク、砂糖、料理酒、醤油、水を入れ、サンマを並べる。
- ③ サンマの間や上に大きめに切った野菜をのせる。
- ④ 圧力鍋の蒸気が上がったら弱火で10分。火を止め15分置く。
- ⑤ 玉ネギや長ネギと、卵でとじてどんぶりにすることもできる。

※平成20年8月22日に開催された魚料理コンテストの子供が喜ぶ
今ごろレシピ部門で入賞した作品です。