

●作ってみませんか【平成26年2月1日号】

さばとごぼうのごまみそ煮

燕市食生活改善推進委員協議会

燕市食育推進計画より「ごはんを主食とした日本型食生活の普及啓発」

～魚を食べよう、美味しく食べよう～

●材料(6人分)

さば…6切れ、ごぼう …120g、
細ねぎ…1/2束、A(水…1カップ、
砂糖…小さじ2、しょうゆ・みそ



…各大さじ2、酒・ケチャップ…各大さじ3、すり白ごま…大さじ3)

●作り方

①さばは、皮目に浅く切れ目を2本入れる。ごぼうは軽く皮をこそげ、長めのささがきにし酢水につける。細ねぎは3～4cm長さに切る。Aの材料を合わせておく。／②フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、水気を切ったごぼうを1分間炒めて取り出す。／③サラダ油小さじ2を足し、さばの両面を中火でじっくり焼き付ける。／④さばに焼き色がついて皮がややカリッとしたらAの調味料を加え、さばを端に寄せてごぼうを戻し、ねぎも加えて中火で煮る。／⑤時々さばの上下を返し、煮汁がやや残ったところで火を止める。