

10/8(水) 秋刀魚のさっぱり煮 (久保桂奈さん)

(2人分)

生サンマ：2尾
酢水：適量

生姜（薄切り）：2枚

(調味料)

水：50ml
酒：大さじ3
A 酢：大さじ2
濃口醤油：大さじ2
黒砂糖（砂糖）：10g

(飾り)

生姜（千切り）：適量

- ① サンマは頭を落として、内蔵を取り、酢水でさっと洗って、水分をよくふき、4等分する。
- ② 生姜は薄切りを2枚と千切りにする。
- ③ フライパンに A を順に入れ、中火にかけて煮立ったら、①のサンマと、②の薄切りにした生姜を入れて、再び煮立ったら落し蓋をして、弱火にし、15分ほど煮る。
- ④ ③を器に盛り、②の千切り生姜をのせる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。