

鯖の生姜煮と秋茄子

材料費：お一人様 約250円（調味料は含みません）

《材料》

鯖（1/3切り）	2個	紅葉人参	2枚
オランダ煮にした茄子 （1/4切り）	3個	絹サヤ	3枚
針生姜	適量		

《その他に使用する材料》

水	360cc	酒	70cc
番茶	3g	砂糖	60g
みりん	100cc	溜り醤油	35cc
濃口醤油	35cc	棒切り生姜	1欠片分
たかの爪(種をとって使用)	3個	梅干し	1個

《料理手順》

1. 鯖は、片身を3等分にし、湯通しをしておきます。
2. 湯通しした鯖を鍋に並べ、調味料をあわせ、約20～30分弱火で煮ます。その時に、梅干し1個も一緒に入れて煮ます。
3. オランダ煮にした茄子と鯖を器に盛りつけます。
4. 仕上げに紅葉人参（煮たもの）と絹サヤ（茹でたもの）を盛り付けてできあがりです。

『茄子のオランダ煮』のつくり方：調理手順3

《材料》

なす（1/4切り）	3個
-----------	----

《その他に使用する材料》

だし汁	144cc	濃口醤油	18cc
みりん	18cc	砂糖	少々

《つくり方》

1. 茄子を一度油で揚げたあと、熱湯をかけて油抜きをします。
2. 鍋に調味料をあわせ、茄子を入れてさっと煮ます。

～オランダ煮とは？

油で一度揚げてから調味料等で煮たものを『オランダ煮』と呼びます。