

ぽっかぽっか みそで鍋

さんまなべ



<材料>

さんま3尾 大根200g にんじん100g 白菜250g しめじ100g
大葉5枚

<調味料A>

上高地みそ40g 酒大さじ1 みりん大さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れてまぜあわせておく。
- ① 大根は皮をむいて短冊切りにする。
- ② にんじんは皮をむいて短冊切りにする。
- ③ 白菜は茎と葉に分け、茎はそぎ切りにし、葉は4～5センチ角切りにする。
- ④ しめじは小房に分ける。
- ⑤ 大葉は細切りにする。
- ⑥ さんまはウロコを取って頭と尾を切り落とし、腹側に包丁を入れて内臓をこそげ出す。水で洗って水気をふき取って4等分にし、両面に軽く塩をふる。
- ⑦ 土鍋（8号）にだし汁800cc、大根、にんじん、白菜の茎を入れて煮る。
- ⑧ フライパン（26センチ）にバター10gを入れて中火にかけバターが溶けたらさんまを加え、焼き色がついたら裏返して火を通す。
- ⑨ ⑦の野菜が柔らかくなったら、白菜の葉、しめじ、さんまを加えて煮る。
- ⑩ 白菜の葉、しめじに火が通ったら①の調味料を加えて火を止める。
- ⑪ 器に盛って大葉をちらす。

