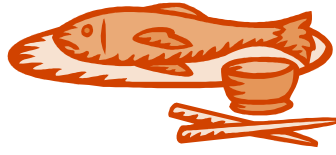


12月の給食より

さばのみそ煮



材料（4人分）

〔	生さば	1匹	
	（塩をしていないもの）		
	しょうが	2かけ	
	玉ねぎ	中1/2個	
	赤みそ	大さじ3	
	水	100~150cc	
※	〔	濃口しょうゆ	小さじ2
		さとう	大さじ2
		酒	大さじ1

冷凍の生さばを使う場合は、完全に解凍してしまわなくても、包丁で切れるぐらいまでとけていれば大丈夫です。ただし、水が出やすいので水の分量を控えて下さい。

《作り方》

- ① しょうがは細めのせん切り、玉ねぎはせん切りにしておく。
- ② さばは3枚におろし、片身を半分の大きさに切る。皮に浅く切り込みを入れておく。
- ③ みそは、分量の水で溶いておく。
- ④ 厚めのなべ（土鍋でもOK）に玉ねぎをしく。その上に、さばの切り身を皮を上にして並べ、しょうがをのせる。（さばが、重なってしまう場合は、切り身の間に玉ねぎをしく。）
- ⑤ ④の上から、溶いておいたみそと※の調味料（しょうゆ・さとう・酒）を加えて落としぶたをし、火をつける。はじめは強火で、沸いてきたら弱火にし、じっくりと煮込む。（みそが焦げやすいので、火加減に気をつけてください。）

※煮汁を沸騰させずに、さばを入れてたくと、うまみがでます。（ただし、白身の魚や、脂の少ない魚は、煮汁を沸騰させて下さい。）
※においが気になる場合は、煮る前に、熱湯にさっとくぐらせて、氷水にとり、水気を切ってから炊いて下さい。