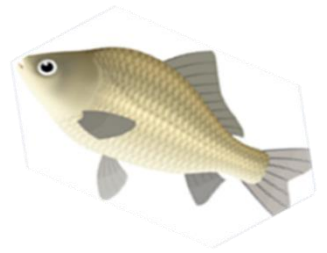


小ブナの甘露煮 レシピ

材料

- ・ 小鰯 1 k g
- ・ しょうゆ 1 8 0 c c
- ・ 酒 2 0 0 ~ 2 5 0 c c
- ・ ざらめ 3 0 0 g



手順

- ①小鰯を水でよく洗う
- ②鍋にしょうゆ・酒を入れて、煮立て、小鰯を分けて入れる
- ③全部入れ終わったら、ざらめを入れ、あくを丁寧に取り
- ④中火にして、落とし蓋をしてゆっくり煮る
- ⑤鍋を静かに揺すりながら、煮詰める
- ⑥煮汁が少なくなったら鍋を傾け、すくい上げて全体にかける
- ⑦煮汁がなくなったら火を止め、十分に冷めたら崩れないように
1匹ずつお皿に盛り付ける