



あじの梅煮

あじは1年中出回っていますが、初夏のものが脂がのり、旨みが増しておいしくなります。

梅干しやしょうがで魚の臭みが和らぎ、梅干しの酸味であじの旨みが引き立ちます。

材料：2人分（23～26cmのフライパン使用）

あじ-----2匹（400g）

梅干し（塩分10%）-----2個

しょうが-----2片

オクラ-----4本

<煮汁>

日本酒-----大さじ1・1/2

本みりん-----大さじ1・1/2

しょうゆ-----大さじ1・1/2

砂糖-----小さじ1

水-----300ml

作り方：

1. 魚の下ごしらえをする。
 - ① あじのゼイゴを尾の方から包丁を入れて削ぎ取る。片側も同様に削ぎ取る。
 - ② 胸びれの上に包丁を入れ、頭を切り落とす。
 - ③ 包丁の先を使って内臓を引き抜き、水洗いする。
 - ④ 火が通りやすいように切り込みを入れる。
2. しょうがは皮をむいて薄切りにする。オクラはへたを切り取り、がくの硬いところを包丁でむく。オープンシートをフライパンの大きさに切り、蒸気が抜けるように真ん中を小さく切り抜き、落とし蓋を作る。
3. フライパンに煮汁、しょうが、梅干しを入れて強火にかける。
4. 煮汁が沸いたら、1のあじをお皿に盛り付けるように並べ（頭が左、腹が手前、尾が右）、紙の落とし蓋をして弱火～中火で20分ほど煮る。時々スプーンで煮汁をかける。
5. 煮汁が少なくなるとろみがついてきたら、オクラを入れて2分ほどさっと煮る。
6. 器にあじ、オクラ、梅干し、しょうがを盛り付けて煮汁をかける。