

# JFみやぎ石巻市東部支所女性部 紹介料理のレシピ

## マサバの味噌煮の作り方

### 【料理解説】

10～12月が旬のマサバを使った味噌煮を作れば、他のおかずがいらぬほどにご飯が進むこと間違いなしです♪  
マサバは、秋から冬にかけて脂が乗って、さらに美味しくなりますので、ぜひ試していただければと思います♪

### 【材料紹介】

マサバ	1尾 (4切れ)
ショウガ	1片
水	100ml
酒	50ml
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ1
味噌	大さじ3
水	1,000ml
酢	大さじ1

①



### 【作り方】

#### Step 1

3枚おろしにしたマサバを4等分にして、皮目に浅い切れ目を2本入れます。

ワンポイント！  
切れ目を入れることで、熱を加えたときに身や皮が破れず、味も染みやすくなります！

#### Step 2

沸騰したお湯に酢を入れて、マサバの両面にかけて霜降りにします。

ワンポイント！  
このひと手間で魚の臭みがグッと減ります♪

#### Step 3

鍋に①を入れて中火で熱し、味を調べたら、マサバとスライスしたショウガを入れ落としぶたをして煮込みます。

ワンポイント！  
魚がさないように鍋を揺すり、煮汁が泡立たない火加減がベスト！！

#### Step 4

10分程度煮詰め、トロツとしてきたらできあがりです。



[【サバの味噌煮動画はこちら】](#)

YouTube へのリンク

