

◎ イカナゴのくぎ煮

(材料 4人分)

イカナゴ	… 1 k g
濃口しょうゆ	… 2 0 0 c c
砂糖 (ざらめ)	… 2 3 0 g
酒	… 5 0 c c
みりん	… 1 5 0 c c
しょうが	… 2 0 ~ 5 0 g

(作り方)

- ① イカナゴを洗い、しっかりと水を切る。
しょうがは皮付きのまま細かく千切りにする。
- ② 鍋よりひとまわり小さいアルミホイルに指で多めの穴を開けた落としぶたを作っておく。
調味料としょうがを合わせたものをしっかりと煮たさせる。
- ③ 煮たったところに、イカナゴ 1 kg を一度に入れ、イカナゴの間にだしが均等に回るように素早く手でかき混ぜる。
②の落としぶたを入れ、強火で一気に煮立たせ、吹きこぼれない程度の火加減で煮る。この時、イカナゴにアワがまんべんなくかぶさっている状態にする。はし等で絶対にかきまわさない。
- ④ アワが鎮まり、イカナゴの間に小さなアワが出るくらい煮汁が減った時、中火～弱火にして落としぶたを取る。煮汁の残りの量を確かめながら煮つめ、少しの煮汁が残っている状態で火を止める。
- ⑤ 煮上がったら、平ざるにかえして残り汁を切り、すばやく冷ます。※好みにより白ゴマをかける。

①



②



③



④



⑤

