

# いわしの梅干煮

和食

メイン

## 材料 (2~3人分)

いわし 4尾~6尾  
白ねぎ 1本  
昆布 5cm×5cm  
水 100cc  
酒 100~250cc  
梅干 2~4個  
砂糖 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2



## 作り方

1. いわしは頭とはらわたを取り、流水でよく洗って水気をとる。  
白ねぎは、3cm幅に切る。
2. フライパンに昆布と水を入れて30分置いてから  
酒を注ぎ、いわし、梅干を入れて強火で煮る。
3. 煮立ったら昆布をとりだし、あくを取って砂糖を加え、  
クッキングシートで作った落し蓋をして中火で煮る。
4. 5分ぐらい煮たら落し蓋をとり、しょうゆを入れ梅干をつぶして、  
白ねぎも加えてスプーンで煮汁をいわしにかけながら煮つめる。
5. いわしを器に盛り、梅干、白ねぎを添えて煮汁をかける。

所要時間 30分  
主な調理器具 フライパン