

さんまの当座煮

栄養科
おすすめ
レシピ

紅葉もすすみ、一気に気温も下がりました。体調を崩されてはいませんか。

秋と言えば、おいしい食材が豊富です。

今年はさんまが大漁です。脂ののったおいしい「さんま」を使った当院のレシピを紹介します。



材料

		分量(4人分)
さんま		4尾
生姜		ひとかけ
A	砂糖	大さじ1
	酒	小さじ1と1/2
	醤油	大さじ1と小さじ1
	酢	小さじ1と1/2
糸昆布		4g

エネルギー…250kcal たんぱく質…12g 塩分…1.2g

【作り方】

- ① さんまはよく洗い、頭をおとします。内臓を取り除き、きれいに洗います。筒になるように半分に切ります。
- ② 糸昆布を水でもどします。
- ③ 生姜はすりおろし、Aに加えます。
- ④ 鍋に①のさんまを並べ、③とひたひたの水を加えます。②の糸昆布の上に散らします。アクをしっかりと取りながら弱火でじっくりと煮ます。
- ⑤ 器に盛り付けて完成です。

ポイント!

「酢」が軟らかくする役割をもっています。

・さんまを煮る際、水分量をひたひたにして煮含めていきます。煮汁が1/3量程度になったら、再びさんまがかぶるくらいまで水を加えることを3回繰り返します。そうすることで骨まで軟らかく煮上がります。

当院では半日かけて大鍋で煮ます。自宅では、圧力鍋を使うと便利です。

・糸昆布からもだしが出ます。旨みをさんまにしっかり染みこませるとよりおいしく仕上がります。

調理師 坂巻

調理担当者より一言!!

「当座煮」とは、酒や醤油、砂糖で濃いめに味付けした料理のことです。当座(しばらく・当分)の間は保存が効くことが由来です。

