

秋刀魚と茄子のさわやか煮

(材料) 4人分

- 秋刀魚 2尾
- 茄子 大2本
- 生姜(千切り) 1かけ分

<A>

- 酒 大さじ2
- ポン酢 大さじ3
- 砂糖 大さじ1
- 水 150cc

- みょうが(千切り) 1こ
- 大葉(千切り) 3枚

- 米油 大さじ1

-
1. 秋刀魚は頭と尾を切り落とし、3等分にして、内臓を綺麗に取り除いておく。
 2. 茄子はヘタを切り落とし、縦半分に切り、皮目に切り込みを入れて食べやすい大きさに切る。
 3. フライパンに米油を熱し、秋刀魚と茄子を焼いて、生姜の千切りと<A>を入れ、落とし蓋をして7、8分中火で煮る。
 4. 器に盛り、みょうがと大葉をあしらう。