

## 煮物

### 一、鯖すき煮(小鍋にて)

材料 4人前

鯖上身 300g  
白菜 2枚  
玉ねぎ 1個  
牛蒡 1/4本  
椎茸 4個  
青葱 1/2束  
焼き豆腐 1/2丁  
生姜 1片

鍋だし

出汁 300cc  
酒 60cc  
濃口醤油 大きじ1  
薄口醤油 大きじ1  
みりん 大きじ2  
砂糖 大きじ2

#### 作り方

- ① 鯖上身は1cm厚さのそぎ切りにする。
- ② 白菜の芯の部分は拍子切り、葉の部分はざく切りにする。玉ねぎは厚めにスライスする。
- ③ 牛蒡は笹がきにして水にさらしてアクとめし、下ゆでする。  
椎茸は石付を切り落として飾りきりする。
- ④ 青葱は5cmほどの長さに切り、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 生姜は皮をむいて千切りする。
- ⑥ 鍋に鍋だしを合わせて火にかけ、先に野菜類を入れて炊き、鯖と生姜を加える。