

# 鰯のあら炊き風白ネギ添え



## 材料（4人分）所要時間 20分

鰯	300 400g
酒	270cc
みりん	180cc
濃口醤油	60cc
たまり醤油	20cc
砂糖	30g
水	100~200cc
白ネギ	1~2本
生姜	少々

## 作り方

鰯を湯通し、臭みをとる。

鍋に酒、みりん、濃口醤油、たまり醤油、砂糖を入れ、かけあわせる。

生姜を刻み、鰯と一緒に鍋に入れ煮込む。

煮込む際、煮詰まらないように水を少しずつ加えながら軽く煮詰める。

白ネギは3~5cmのぶつ切りにし、直火で少し焼き、鰯が炊きあがる時に鍋に入れる。

白ネギの青い部分を小口に切り、白い部分はタテに細く切り水にさらす。

煮込んだ鰯と白ネギを盛り付けし刻んだ白ネギの青い部分をトッピングする。

## ワンポイント

酒とみりんを煮込む際、火がでるので気をつける。

鰯を煮込むときは焦げないように水を少しずつ足しながら煮込んでいく。

鍋の形によって分量が変わるので量を調整する。

## 食材について

「白ネギは関東、青ネギは関西」などと、昔はよく言われていましたが、現在では2種類とも全国各地で食べられるようになりました。すき焼きや鍋等のほか、そのまんまの素焼きも美味。

松山市、東温市等が主な産地です。

