

## 身欠きにしんの<sup>かんろに</sup>甘露煮

<材料> (作りやすい分量)

身欠きにしん(ソフトタイプ).....2本

酒.....1/2カップ

A { 砂糖.....大さじ1~2  
黒砂糖(又は三温糖).....大さじ1  
水あめ.....大さじ1  
しょうゆ.....大さじ1  
しょうゆ(追加用).....大さじ1  
白ごま.....少々

<作り方>

1. 身欠きにしんは、ざるに並べ熱湯を回しかけ油ぬきをする。  
しっかり水けをふきとり、5~6等分に切る。
2. 鍋に、1のにしん、酒、水(かぶるより少し多め、1 1/2カップ位)を入れ、  
中火にかける。煮立ったら弱めの中火にし、落しぶたをして10分ほど煮る。
3. 2に、Aを加えそのまま15分煮る。
4. 落しぶたをとり追加のしょうゆを加え、弱火でじっくり更に10分ほど煮含める。  
器に盛り付け白ごまをふる。

ごはんのお供に！酒の肴に！そばに入れてにしんそばもおいしい♪

※落しぶたは、オープンペーパーで作る紙ぶたがオススメ。(においがつかない)

※鍋は、にしんが重ならないよう底の広い鍋で煮るとよい。

※固く乾燥させた本干しタイプの身欠きにしんの場合

- ①米のとぎ汁につけ冷蔵庫で1~2晩おきやわらかくもどし、うろこをとる。
- ②厚手の鍋に、にしんと米のとぎ汁をたっぷり注ぎ、  
1時間以上弱火でやわらかくなるまで煮てから作る。