



干物の
新しい食べ方

さっぱりきゅうりの
みどり酢が相性抜群！

まあじの湯煮みどり酢添え

【材料】1人分

あじ（その他お好みの干物）1枚、酒大さじ1、水、きゅうり1/2本、
すし酢小さじ2、みょうがお好みの量

1. フライパンか鍋に干物が浸かる位の湯を沸かし、沸騰したら酒を加え、弱火にする。あじを加えて沸騰しないように5~10分静かに煮る。
2. 1を煮ている間にきゅうりをすりおろしてペーパーなどで水気を切り、すし酢とあわせる。
3. 1に火が通ったら皿に盛り、みょうが、2を形よく添えてできあがり。

※魚を入れたら絶対に沸騰させない事がおいしい湯煮を作るコツ※