

女性部ニュース

小鮒の甘露煮

小海支所女性部 井出 キツ子

今年も小鮒の甘露煮の季節になりました。

若い頃、上手に煮えた小鮒の甘露煮を見ると、とてもうらやましかったものです。あの頃は、見よう見まねで作ってみては失敗ばかり。分量を間違えてしまったり、温かいうちに箸を入れて、ぐちゃぐちゃに煮崩れさせてしまったら……。何年か挑戦しているう

ちに分量、煮方、作り方など、レシピを見たり、人に教えてもらったり……。自画自賛ですが、だんだん上手に作る事ができるようになりました。そうになると自信もつき、この季節を楽しみに待つようになりました。

カルシウム補給にぴったりの小鮒の甘露煮。皆さんもぜひ挑戦してみてください。



我が家の味

【材 料】

小鮒	1kg	しょう油	130cc
酒	150cc	砂糖	250g
酢	100cc	みりん	20cc

【作り方】

- ①小鮒をよく洗ってザルにあげ、水を切る。
- ②みりん以外の調味料を強火で煮て、沸騰したら小鮒を少しずつ入れ、しばらく煮てから、弱火で仕上げる。※ふたはしない。
- ③最後にみりんを入れて仕上げる。
- ④冷ましてから保存容器に移せば出来上がり♪