

2024年8月号

【料理名】さばの白ワイン煮



【主材料】（2人分）

- さば（二枚おろし）……1尾分
- にんじん…… $\frac{1}{2}$ 本
- 玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個
- A 水……500 ml
- A 白ワイン……150 ml
- A コリアンダー（ホール・あれば）……小さじ $\frac{1}{2}$
- A クローブ（あれば）……2本
- A ローリエ……1枚
- A タイム……3枝
- A 塩……小さじ $1\frac{1}{2}$
- A レモン（いちょう切り）……1個分

【作り方】

1. さばは塩小さじ $\frac{3}{8}$ を両面にふって30分ほどおく。にんじんは薄い輪切り、玉ねぎは粗みじん切りに切る。
2. 鍋ににんじん、玉ねぎ、Aを入れて火にかけて、煮たってから15分ほど煮だす。
3. さばの塩をさっと洗い流して2に加える。煮たさせないように弱火で8分ほど煮て火を止め、そのままおいて粗熱をとる。
4. さばは1切れを縦半分に切って骨を除く。器に盛り、煮汁を具材ごと少量かける。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。