

にしんと昆布の煮物(あまから食堂 北海道地方)



(調理時間 30分)

日本海では明治の初めから行われていたとされるニシン漁。加工品としてかずのこや身欠きニシンなどが作られてきました。その中で生まれた「にしんの昆布巻き」は加工・調理技術の発達とともに、北海道の特産品として全国で食されるようになりました。昆布巻きは手間のかかる料理ですが、煮物にすればおいしくにしんと昆布を手軽に楽しむことができます。ソフトにしんや早煮昆布を使えばより一層簡便です。



キッコーマン特選丸大豆しょうゆ



マンジョウ濃厚熟成本みりん

■ 材 料

材 料	分量	下 準 備
にしん(身欠きにしん) (ソフト)	2 枚	4~5 等分に切る
昆布(乾) (早煮)	20g	15cm 長さにカットし水でもどす。 幅の広いものは縦半分に切り、結ぶ。
<A>		
キッコーマン特選丸大豆しょうゆ	大さじ 3	
マンジョウ濃厚熟成本みりん	大さじ 3	
砂糖	大さじ 2	
水	2 カップ	

■ 作 り 方

1. 鍋に<A>をあわせ煮立たせ、具材を入れて25~30分煮込む。

【栄養分析値(1人分当り)】

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
88 kcal	2.2 g	3.5 g	1.6 g	15.4 g



- 調理時間 30分以上
 - エネルギー 261kcal
 - 食塩相当量 7.3g
- ※エネルギー、食塩相当量は1人分です

「味ぽん」1本で魚の煮付けが美味しく仕上がります。

にしんのさっぱり煮

● 材料 (2人分)

材料	分量	材料	分量
にしん	1尾		
ミツカン 味ぽん®	150ml		
または			
ミツカン 味ぽん®MILD	150ml		
水	150ml		
しょうが (せん切り)	適宜		

● 作り方

[1] にしんのウロコと頭、内臓を取って流水で洗い、水けをふき取る。(白子や卵が入っている場合は、他の内臓と取り分けて調理する)

[2] フライパンに「味ぽん」または「味ぽんMILD」を入れて沸騰させる。

[3] 沸騰したら中火にし、にしんを入れて煮汁をかけながら煮汁が少なくなるまで30分ほど煮込む。

[4] 器に盛り、お好みでせん切りにしたしょうがを添える。