



イワシをクエン酸の豊富な梅干とあわせてさっぱり仕上げました。クエン酸には血行を促し、うっ血を防ぐ働きがあります。小骨も軟らかくなり、カルシウム補給にもおすすめです。



### ○ 材料2人分

イワシ	4～6尾(150g)
梅干	2個(大)
薄切りしょうが	2～3枚
酒	大さじ1
水	1カップ
みりん	大さじ1
濃口醤油	大さじ1
菜花	70g
塩(菜花の茹で用)	小さじ1

### 栄養価(1人分)

カロリー	209kcal
不飽和脂肪酸ω-3系	2.4g
鉄分	2.2mg

### ○ 作り方

1. イワシはうろこを包丁でこそげ落とし、頭と尾を切り落とします。胸に切り込みを入れ、内臓を取り除き、水できれいに洗います。
2. 菜花は塩小さじ1を加えた熱湯に茎から先に入れて30秒ほど茹で、冷水にとり、水をきります。
3. 鍋に酒と水を入れ、強火で煮立てます。煮立ったら、梅干と薄切りしょうが、イワシを並べて煮ながらアクを取り除き、みりん、濃口醤油を加え、落としふた※をして弱火で約20分煮ます。
4. 煮汁が少なくなったら落としふた※をはずし、煮汁をイワシ全体にかけて照りを出して火を止めます。
5. 器に4のイワシと3の梅干を盛り、2の菜花と薄切りしょうがを添えます。

※ 落としふたが無ければ、アルミホイルやクッキングシートでも代用できます。

### ○ 食材の使い方・ポイント

イワシは身が軟らかく煮崩れしやすいので、下処理の段階で頭と尾を切り落としてから煮ると、煮崩れしにくくなります。

