

いわしのぬかみそ炊き

煮物

132kcal / 脂質7.1g / 塩分0.8g



ワンポイント

北九州の郷土料理です。
「さば」や「いわし」などでも作ります。「じんだ煮」という名前もあります。



材料(4人分)

・いわし 160g (小4尾)

<A>

・ぬかみそ 32g
・三温糖 大さじ1強
・酒 大さじ1/2
・みりん 小さじ1強
・しょうゆ(こいくち) 大さじ1

・水 適宜

作り方

- ① いわしは頭や内臓を取り、処理をする。
- ② <A>の調味料、水を合わせ煮る(水をひたひた程度に入れる)。
- ③ いわしを入れ、水を加えてひたひた程度にし、強火にする。
- ④ 煮立ってから、魚に煮汁がまわる程度の火加減にし、1時間くらい煮含める。