

## アジとごぼうのごま味噌煮

材料	分量（4人分）	作り方
アジ	4切れ	<p>① バットにアジを並べて酒と塩を振り20分置く。</p> <p>② ごぼうは皮をこそぎ、ピーラーで眺めのささがきにする。酢（分量外）を少々入れた水に放し、サッと茹でる。</p> <p>③ 白ネギは5cm長さを白髪ネギにして、あとは斜め切りにする。</p> <p>④ ☆を合わせておく。赤唐辛子は種を抜いて輪切りにする。</p> <p>⑤ ①のアジを水で洗い、水気をふき取り、皮目に浅い切り目を2本入れる。フライパンに油を入れて、アジ（皮目から）とごぼうを入れて、両面を中火で焼き色がつくまで焼く。</p> <p>⑥ 焼けたら④の調味料を加え、アジを端に寄せてネギも加えて中火で煮る。</p> <p>時々アジをひっくり返して、煮汁がやや残ったところで火を止め、器に盛りつけて白髪ネギ、赤唐辛子を置く。</p>
塩	ひとつまみ	
酒	小2	
ごぼう	120 g	
白ネギ	100 g	
赤唐辛子	1/2本	
サラダ油	大1	
☆水	160ml	
☆砂糖	小4	
☆酒	大2	
☆しょう油	小2	
☆みりん	大1	
☆味噌	小4	
☆すりごま	大2	