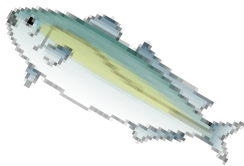


鰯・大根の



赤ワイン煮

ゆずの香り



①鰯は熱湯で霜ふいをして冷水におとす。

②大根を1cmくらいの輪切りにする。

③鍋に赤ワインを入れてアルコールをとばす。

④③に水、スライスしたしょうが、はちみつ、水あめ、バルサミコ、鰯、大根を加え弱火で煮る。
(水あめはみいんで代用可)

⑤仕上げにゆず皮をすりおろす。

分量(4人分)

鰯	4切れ
大根	1/4本
赤ワイン	300cc
水	適量
しょうが	1かけ
はちみつ	大2~3
水あめ	大2~3
バルサミコ	少々
ゆず	少々

