

# JFみやぎ石巻市東部支所女性部 紹介料理のレシピ

## コウナゴの佃煮の作り方

### 【料理解説】

3~5月が旬のコウナゴを佃煮にすれば、ご飯のおかずにもなるし、お酒のおつまみになるのでお父さんに満足してもらえること間違いなし！佃煮を冷凍すれば年間いつでも美味しいコウナゴが堪能できます♪

### 【材料紹介】

生コウナゴ	400g	} ①
醤油	50cc	
酒	100cc	
みりん	100cc	
砂糖	100g	
水あめ	130g	

ワンポイント！  
水あめを入れると味も良くなるし、艶が出て綺麗に仕上がります！

### 【作り方】

#### Step 1

フライパンに①を入れて沸騰させます。

#### Step 2

沸騰したら水洗いした生のコウナゴを入れて、強火で煮ます。

#### Step 3

焦がさないように注意しながら煮込みます。

ワンポイント！  
箸で触るとコウナゴの形が崩れるので、フライパンを振るのがポイント！

#### Step 4

ある程度水分が無くなったら、温かいうちにザルに移し、煮汁を切ったら出来上がり。

ワンポイント！  
冷めると水あめが固まるので注意！



[【コウナゴの佃煮の動画はこちら】](#)

YouTube へのリンク

