



思い出レシピ03

料理が伝える父のエール

砂肝のしょうが煮

材料 (2人分)

砂肝 (正味)	150g	A: しょうがの薄切り	40g
		しょうゆ	大さじ1
		みりん	大さじ1
		酒	大さじ1
		水	200ml

作り方

- 1 砂肝は真ん中で2つに切り分ける。青白い皮の部分を削ぎ落とし、2本切り込みを入れる。
- 2 鍋にAを入れて中火【火力3~4】にかける。
- 3 煮立ったら1を入れて弱火【火力1~2】にし、時々かき混ぜながら、水分が少なくなるまで煮る。

Point

砂肝の青白い皮の部分はかたいので、取り除くことで食感がよくなります。切り込みを入れると火が通りやすくなり、食べやすくなります。