

焼きホンモロコの昆布巻き

昆布巻きは、ニシンやアユで知られていますが、ホンモロコで作った昆布巻きもご飯がすすむ一品です。

【材 料】	一鍋分
ホンモロコ	200～300g(48～72尾)
〔 昆布	80g
漬け用水	3.5カップ
かんぴょう	50g
酢	小さじ1
砂糖	大さじ5
酒	大さじ5
濃口しょうゆ	大さじ3.5

【作り方】

昆布は水でさっと洗い、しばらく水につけてふやかし、ザルに上げておく。
(漬け汁は、とっておく)

ホンモロコはよく洗ってぬめりを取り、金網の上で軽く焼いておく。

かんぴょうは軽くもみ洗いし、水気を切っておく。

昆布を24等分し、モロコを昆布の筋に直角において巻き、かんぴょうで2重巻きにする。

(昆布の幅が狭い場合はモロコを昆布の筋に平行においてもよい)

圧力鍋に昆布巻きを並べ、漬け汁、酢を加えて沸騰後、12分間弱火で煮る。

自然放置後、砂糖、酒、しょうゆを加え、煮汁が1/3ぐらいになるまで煮る。
煮汁につけたままでさまし、味を含ませる。

できあがりです。