

# サンマのカレー煮

## ～材料（3人分）～

生サンマ（頭、尾、わたを取り3等分に切り薄塩を振って1時間ほど置いておく）…2本

薄力粉…適宜

トマト（大きめの角切り）…2個

セロリ（筋を取って乱切り）…1本

ミョウガ（千切りして水にさらす）…2個

ニンニク…1片

タカノツメ…1本

オリーブ油…大さじ3

A（合わせ出し汁）

水…200ml

カレー粉…小さじ1

顆粒だし…小さじ1

料理酒…大さじ2

みりん…小さじ2

酢…小さじ2

しょうゆ…小さじ1

塩…小さじ1/2



## ～作り方～

(1) サンマに薄力粉を薄くはたき、フライパンにセロリ、トマト、タカノツメ、ニンニクと一緒に並べ、上からオリーブ油を回し掛ける（写真1）。

（写真1）



(2) (1) を強火にかけ、サンマの両面が焼き上がったたら、Aを入れ強火のままふたをして煮る。

(3) (2) の煮汁が少し残るまで煮詰め火を止め、皿に盛り付け、上にミョウガをのせて出来上がり。