さんまの梅酒煮

材料名（４人分） g	
・ さんま	２尾
・ 出し昆布	１５×１５
★ 醤油	大さじ１
★ 梅酒	小さじ４
★ 本みりん	小さじ１
★ 三温糖	小さじ５
★ 練り梅	小さじ３
★ おろし生姜	小さじ１

作り方

① さんまは胸びれの後ろに包丁を入れ頭を切り、
片方の手で頭をゆっくりひっぱって内臓ごと引き抜く。

② ①のさんまを流水で洗い水気を拭き、尾を切り落とし
尾を切り落とし、2等分にする。

③ 圧力鍋に出し昆布を敷き、調味料を煮たたせ、
火を止めてから1のさんまを入れる。
アルミホイルで落とし蓋をし、蓋をしめ加圧２０分。

④ そのまま１０分ほど放置する。

⑤ 蓋を取り、中火で１０分ほど煮汁を煮詰めてでき上がり。