

コウナゴの釘煮



炊きあがった見た目が錆びた釘に見えることから「釘煮」と呼ばれる小魚の料理です。保存がきくので、冷蔵庫に常備しておくとおかずやおつまみにサッと出せて便利です。

 所要時間 30分

 難易度  初級  中級  上級

材料〔2人分〕

コウナゴ	200g
しょうゆ	100cc
みりん	100cc
酒	100cc
はちみつ	大さじ3
おろししょうが	適量

下ごしらえ・準備
なし

作り方

- 1 深さのある鍋にしょうゆ、みりん、酒、はちみつ、おろししょうがを入れて煮立たせ、コウナゴを少しずつパラパラと加えます。煮汁にまとめて入れるとくっついてしまうので、少しずつ加えるのがポイント！
- 2 アルミのおとし蓋をし、グツグツ煮立つくらいの火加減を保ちながら、煮汁が少なくなるまで15～20分程煮込みます。途中、箸などで混ぜるとコウナゴが傷つくので、触らず煮込みましょう。
- 3 煮汁が少なくなったら火を弱め、鍋をゆすりながら焦がさないよう煮詰めます。
- 4 ザルに上げて汁気をきり、乾燥させます。



イワシの稚魚であるシラス干しと似ていますが、シラスよりやや脂肪分が多いのが特徴です。魚を丸ごと食べるので、不足しがちなカルシウムをたくさん摂ることができ、しかもカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多いので、育ち盛りのお子さんの食卓の力強い味方です。

釘煮は生のコウナゴから作りますが、春の一時期、それも産地の近くでしか出回りません。「コウナゴ解禁」の声を聞いたら、生コウナゴを求めて産地に走るのはいかが？