

ショウガの佃煮

前回の鰯の煮付にも書きましたが、ショウガの佃煮って旨いのです。いっぱい作り置きしておくと、酒の肴にもご飯の友にもなります。ホントにたくさん作ったときには冷凍しておいてもいいんです。スライスしたままを使っても、太めの針ショウガ状もOK、好み次第です。

新ショウガ、ヒネショウガ、どちらでも大丈夫！ ヒネのほうがよさそうな気もしますが、味付け次第で同じになります。新ショウガというと、とかく酢漬けが思い浮かびますが、佃煮が最高、食べて汗をかくぶんを、醤油の塩分で補うなんていいことじゃないですか？

普通に考えてみたって、発汗、血行促進、体温上昇、解毒・・・この程度の効能が思い浮かびますよね、体温が上昇するってことは、免疫力が飛躍的にあがることだって何かの本にありました。妙なクスリ飲むより、日々の食事で体調を調える。これが大人の知恵ってもんです。



- ① ショウガをスライスする
- ② 醤油 + 日本酒 + 味醂 + 砂糖 を合せる （砂糖は沖縄黒糖）
- ③ かつお節の出汁を合せる
- ④ 煮汁が少なくなったところで、おしまい

私は前回の鰯の煮付の煮汁を多めに作ったので、これを合せました。ホントに鰯の風味が好きなんですが、慣れてない人には、？？？ だと思います。だから、そういう人には「かつお出汁」をお奨めします。写真の量で、酒もご飯も間に合います。経済的ですよ。