

## g-max cooking no.39 さんまのオリーブオイル煮



骨まで食べられる！さんまの栄養もまるごとお召し上がり下さい！血液サラサラ効果・脳細胞活性化効果・イライラ防止など★

### 【材料】

- さんま 3匹
- オリーブオイル 200cc  
(材料が半分浸かるくらい)
- 塩 適量
- 鷹の爪 1本
- にんにく 1片
- ローリエ 1枚
- ローズマリー 適量

### 【作り方】

- ① さんまは頭を切り落とし、腹わたを取り出し、血合いの部分も指でなぞってキレイに洗う。
- ② 塩を多めにふって、キッチンペーパーをかぶせて20分ほど置く。
- ③ さっと洗って拭き、一口大に骨ごと切る。
- ④ **すきやき鍋**に、切ったさんま、オリーブオイルを入れる。小口切りにした鷹の爪、みじん切りにしたにんにくも加え、ローリエ、ローズマリーも加える。
- ⑤ フタをして、火力「強」、タイマー「30分」にかける。
- ⑥ ぐつぐつしてきたら、さんまをひっくり返し、火力を「2~3」に下げる。
- ⑦ 残り15分になったところで、火力「1~2」に下げてタイマーが切れるのを待つ。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo