



## いわし缶の コチュジャン甘辛煮

缶詰の味変に挑戦したいあなたに。  
香ばしい新たな選択肢！！

いわし缶もさば缶も、どうアレンジしてもいつもおんなじ味...  
旨みが増して缶詰らしさを取り除く、韓国屋台風アレンジをご紹介します！

### 材料1人分

- |                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> ねぎ（白い部分）  | 4～5cm      |
| <input type="checkbox"/> いわしの水煮缶   | 1缶（150g程度） |
| <input type="checkbox"/> チューブのにんにく | 大さじ1       |
| <input type="checkbox"/> コチュジャン    | 大さじ1       |

### 作り方

1. ねぎの白い部分を適量、白髪ねぎにする。
2. フライパンにいわし缶の水分・油分を浸し、にんにく、コチュジャンを大さじ1杯加え、火にかける。
3. 水分が半分程度になったら、いわしを入れて煮る。
4. お好みで味を整え、白髪ねぎを添えて完成。



### 🔦 指導のポイント

- ・包丁はキッチンバサミで代替できるので、野外でも簡単に調理できます。
- ・熱する際に焦げ付かないように注意しましょう。
- ・しょっぱくなるので、辛さの調整のつもりでコチュジャンを入れすぎないように！
- ・のりを刻んで加えるとより香ばしい♪
- ・別レシピ「焼き鳥缶でサムゲタン」を一緒に作ると、ねぎを有効活用できます！

### MEMO

旬の時期に獲られて加工される魚の缶詰は、栄養たっぷりの優れたもの。特にいわし缶は、リーズナブルな価格も相まってダイエット食品や備蓄品としても使いやすいですね。そんな事情もあってアレンジレシピは多々あるものの、工程が面倒だったり、どうもいつもの缶詰の味のまま...なんてことも。このレシピでは、簡単さにこだわりつつ、香ばしさで缶詰っぽさを打ち消し、ガツンとくる旨さを引き出しました。そうそう、さば缶で作ってもおいしいですよ！

体験



知識



カテゴリ



調理時間



人数



費用

