

◎ サワラの幽庵焼き

<材料>

さわら	4切れ
酒	大さじ2
濃口醤油	大さじ2
みりん	大さじ2

(作り方)

- ① さわらを酒、濃口醤油、みりに浸ける。冷蔵庫で1時間ほど浸けるとよく浸み込みます。
- ② 汁気を切ったさわらをフライパンで焼く。
- ③ 焼き上がる直前に①で漬け込んだ汁を回しかける。

*オーブンなら焦げ付かず、裏返す手間も不要です。その場合は 170℃で12～15分焼きます。

◎ ワンポイント

柚子を薄い輪切りにして調味液に加えたり、焼き上がった後に添えるとさっぱりとした味わいになり美味しく仕上がります。