

鯖の香味照り焼き



<材料（4人分）>

鯖切り身	4切れ
塩	大さじ1/2
白ねぎ	1/4本
サラダ油	大さじ1

香味だれ

酒	大さじ1・1/2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
酢	大さじ2
豆板醤	小さじ1/2
土しょうが	1/2片
白ねぎ	1/4本

<作り方>

- ① 鯖は、身の厚い部分に切り込みを入れ、両面に塩をして10分置き、水気をふき取る。
- ② 白ねぎは4 cmの長さに切り、縦に切り込みを入れて1枚に開き、縦に細切りにして水に放ち、水気をしぼる。（白髪ねぎ）
- ③ <香味だれ>の白ねぎはみじん切りにする。
土しょうがは皮をむいてみじん切りにし、他の調味料と混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を強火で熱し、鯖の皮側を下にしていれ、焼き色がつけば返して火を弱め、ふたをして5～6分蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ⑤ 焼き汁をふき取り、<香味だれ>を加えて強火で鯖にからめるように煮詰める。少し煮汁が残っている位で火をとめる。
- ⑥ 器に⑤を盛り煮汁をかけ、白髪ねぎをのせる。

香味だれで魚の臭みがやわらぎます。
鯖は鰯や鯖に代えてもおいしく食べられます。



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん