

東信水産
お魚かんたん
レシピ

鯯の焼き浸し



174 Kcal (1人分) 調理時間 20分

あじ

鯯の美味しい季節になりました。
塩も振らずに、ただ素焼きした鯯に浸し地をかけるだけ…そんな簡単な料理がこんなにおいしいのは、やはり旬の鯯ならではのようです。
ポイントは、焼きたての鯯に温かい浸し地をかけること。
たちまち良い香りが立ち昇り、食欲をそそります。浸し地に身をつけながら召し上がれ。

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

鯯の焼き浸し

素焼きして浸し地をかけるだけ♪

174 Kcal (1人分) 調理時間 20分



盛りつけたときに
頭が左になる側を上にして焼きます。

材料 (2人分)

- ・鯯……………2尾
- ・しし唐……………4本
- ・そら豆……………2個
- ・山椒の木の芽……………10枚ほど

【浸し地】

- a {
- だし汁……………大2
 - 酢……………大1½
 - 酒……………大1
 - 濃口しょうゆ……………大1
 - 砂糖……………大1/2

お店に頼めば
やってもらえます

作りかた

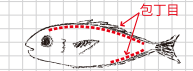
- ① 鯯は、尾頭つきのまま、裏側からエラとわたを取る(せいでも取る)水けを丁寧に拭き取り(お腹の中も)、皮に飾り包丁をいれる
- ② 予熱したグリルに入れ、焼く(両面焼きグリルの場合:約10分)このとき、焼き網の脇でそら豆やしし唐を一緒に焼く
- ③ 浸し地の材料 a を小鍋などでひと煮立ちさせ焼きたての鯯にかけて5分ほど浸しておく
- ④ 器に盛り、浸し地を回しかけ、野菜を添える山椒の木の芽の粗みじん切りをふる



鯯に温かい浸し地をかける
たちまち良い香りに

★ワンランクアップ★

ひれにそって、周囲の皮に包丁目を入れて焼くと、骨からの身離れがよくなり、ぐっといただきやすくなります



*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社