

東信水産
お魚かんたん
レシピ

秋刀魚の酢醤油焼き かぼす釜添え



435 Kcal
(1人分)

調理時間 15分
※漬ける時間を除く

さんま

おいしくて体にも良い旬のさんま。いろいろな食べ方がありますが、この「酢醤油焼き」は焼く前に30分酢醤油につけるだけ。焼きあがるとお酢の酸味はとんで、皮の香ばしさとさんまのうまみだけが残ります。皮はぴかぴかとするから食欲をそそる輝き。簡単なのに、とびきりのおいしさです。細長いさんまも筒切りにすればグリルで焼きやすいうえに、盛り付けもしやすくなります。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

秋刀魚の酢醤油焼き かぼす釜添え

グリルで焼きやすい筒切りで♪

435 Kcal
(1人分)

調理時間 15分
※漬ける時間を除く



材料 (2人分)

・さんま 2尾

【つけ汁】

a 濃口しょうゆと酢を
同量ずつ合わせる

例 { ・濃口しょうゆ 大2
・酢 大2

【かぼす釜】

・かぼす 2個

・しめじ 1/4パック

・黄菊 適量

b { ・だし汁 大4

・うすくちしょうゆ 小2

・酢 小2

・大根おろし 適量

作りかた

- ① さんまの頭と尾を切り落とし、1尾を3つ~4つの筒切りにする。割り箸などを利用し切り口から押し出すようにしてわたを取り、洗って水けを拭く。
- ② aに30分ほど漬ける。
- ③ 汁けを拭いて、皮に飾り包丁を入れグリルで両面を焼く。

ペーパータオルで覆えば
つけ汁は少なくてもOKよ

狭くと皮が縮むので、
包丁目が開きますよ

★かぼす釜★

- ① かぼすの上1/3を切って中をくりぬき、周囲をV字(ぎざぎざ)にカットし、かぼす釜とする。かぼすの果汁は絞ってbに加える。
- ② しめじと黄菊をゆでてbに浸す。
- ③ 大根おろしを加えて混ぜ、①の釜に盛る。

1. 上1/3を切って
果実をくりぬく

2. ギザギザに
カットする

*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