



RECIPE

サワラの梅照り焼き **和**

材料 2人分

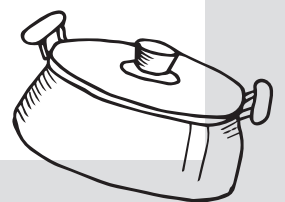
サワラ …… 2切
梅 …… 1こ
薄力粉 …… 適量
サラダ油 …… 小さじ1
A しょうゆ …… 大さじ1と1/2
A 酒 …… 大さじ2
A みりん …… 大さじ2
A 砂糖 …… 小さじ1
白髪ねぎ …… 適量

作り方

- ① サワラは塩適量(分量外)を振り、10分おき、余分な水気をペーパーで拭き取り、薄力粉を薄くまぶす。
梅は種を除き、包丁でたたく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、サワラを入れ、中火で両面2、3分きれいな焼き色がつくまで焼く。
- ③ 余分な油を拭き取り弱火にし、**A**と梅を入れ、とろみが出るまで煮絡める。
- ④ 器に盛り、白髪ねぎを添える。

Point

③で余分な油を拭き取ることで、臭みも除くことができる!



上 角上魚類
新潟県 寺泊港

×

美膳
BIZEN