

さんまの蒲焼き



●材料（4人分）

さんま・・・・・・・・・・4尾（約550g）

A $\left\{ \begin{array}{l} \text{おろししょうが} \cdots \cdots \text{小さじ1} \\ \text{しょうゆ} \cdots \cdots \text{大さじ2} \\ \text{サラダ油} \cdots \cdots \text{大さじ1} \\ \text{みりん} \cdots \cdots \text{大さじ3} \end{array} \right.$

B $\left\{ \begin{array}{l} \text{しょうゆ} \cdots \cdots \text{大さじ3} \\ \text{酒} \cdots \cdots \text{大さじ1} \\ \text{砂糖} \cdots \cdots \text{小さじ2} \end{array} \right.$
小麦粉・・・・・・・・・・適量
長ねぎ・・・・・・・・・・少量

●作り方

- 1 さんまは3枚おろしにしてから食べやすい大きさに切って塩水で洗い、Aの合わせ汁に15分位漬ける。
- 2 さんまの汁気を切り、小麦粉を薄くつけて皮面から両面色よく焼き上げる。
- 3 Bをフライパンで煮立たせ、身を下にして入れ味をからめる。
- 4 ねぎは白髪ねぎにし、盛り付けたさんまの上に添える。または粉山椒をふる。



ワンポイント

さんまの大きさに応じて、調味料の量を調整してください。皮面から焼いて、カリッと香ばしさを出すのがポイントです。ご飯に乗せて丼にしたり、巻きずし等にも。