



さわらの西京味噌焼き

さわらはいつ食べるの？～今の時季(春)でしょ！



材料

さわら 切り身	2切れ
塩	適宜
<西京味噌床>	
白みそ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ①さわらの表面に塩をまんべんなく振り、30分ほど置く。表面に水気が浮いてきたらキッチンペーパーなどでふく。
- ②西京味噌床の材料を混ぜ合わせて1に塗り、一晚置く。
- ③2のさわらの味噌を簡単にふき取り、魚焼きグリルで火が通るまで焼いて完成。

<ポイント>

味噌は焦げやすいので、中火以下でじっくり焼くことをお勧めします。火が通る前に焦げだしたら、さわらの表面にアルミホイルをかけると、焦げを防いで中まで火を通すことができます。

フライパンで焼くときはさらに焦げやすいので、サラダ油を薄くひいて最初から弱火で焼いてください。