

サワラの幽庵焼き

和食

メイン

材料 (2人分)

サワラ切り身	2切れ
塩	適量
柚子	1/2個
調味料	
└酒	100cc
└みりん	45cc
└しょうゆ	45cc
└薄口しょうゆ	30cc
サラダ油	少々



作り方

1. サワラの切り身は塩をふり10分ぐらいおいてから、キッチンペーパーで水気を取ってあげる。
2. ユズは水洗いして輪切りにし、調味料といっしょにバットに合わせサワラを漬け、何回かサワラをひっくり返しながらか30分ぐらい漬ける。
3. グリルの受け皿に水を張って予熱し、焼き網にサラダ油を塗り、焼き色がつくまで焼く。
(途中、刷毛で漬け汁を塗りながら焼くとよい)
4. 器に盛り付ける。

所要時間 15分(漬ける時間を除く)
主な調理器具 バット、グリル