

さんまの蒲焼き

和食

材料 (2人分)

さんま	2尾
タレ	
└しょうゆ	大さじ1
└酒	大さじ1
└みりん	大さじ1/2



作り方

1. **さんま**は頭を落とし、腹をさいて内蔵を引っ張りだす。
頭側から骨にそって包丁を入れ、身2枚、骨1枚の計3枚におろす。
身のほうを2等分する。
2. **タレ**をあわせ、**さんま**を漬けて30分ほど冷蔵庫に入れておく。
3. フライパンにオーブンシートを敷き、熱してから
身の方を先に**弱火**で焼く。さらに、裏返して皮目も焼く。
(身からやいていくのは、しょうゆが焦げやすいので)
4. 器に盛り付ける。

- メモ** ・うなぎの蒲焼を買って残った、たれを少し酒でのばして使うと便利です。
・あまった中骨はさんま汁にするには、
さんまの**中骨**に**塩**をふり、10分ぐらいおく。
鍋に**水**(2人分で360~400cc)、**酒**(お好みの量)を入れ
中骨をキッチンペーパーで拭いて加え、中火で熱する。
味がでたら、茶漉しで別の鍋にこしてあげる。
鍋に、**大根**をいちよう切りしたものを入れ、
大根が柔らかくなったら、**薄口しょうゆ**少々で味をととのえる。
器にとろろ**昆布**を入れ、スープを注ぎ、
小口切りにした**ねぎ**を散らす。

所要時間 20分(さんまを漬ける時間を除く)
主な調理器具 フライパン