

さわらの西京漬け

和食

材料 (4人分)

切り身	4切れ
塩	適量
味噌床	
└白味噌	200g
└日本酒	70cc
└砂糖	大さじ1弱



作り方

1. 切り身に塩を振り、30分おく。
2. 【味噌床を作る】ボウルに味噌、砂糖を入れ練り、日本酒を加えのばし、タッパに移す。
3. 1の切り身をキッチンペーパーで水気を取り、2に漬ける。
4. 3日目ぐらいに取り出し、水で味噌をきれいに洗い水気を取り、グリル等で焼く。

- ×モ
- ・味噌床は2~3回つかえる。
 - ・魚の種類は、小魚以外はだいたいOK！！
 - ・2~3日で味噌床からとりだし、洗わずラップして冷蔵庫に入れれば、さらに、2~3日は保存可能。
 - ・タッパのかわりに保存袋でもOK！！

所要時間 20分
主な調理器具 ボウル、タッパ