

ダイニングメニュー

かす床に漬けるだけで上品な味わい

鯖の酒粕漬け



■材料〈4人分〉

さわら(切り身:50g).....	4切れ
酒かす(板かす).....	100g
白みそ.....	100g
酒.....	100ml
みりん.....	100ml
すだち.....	1個

■作り方…調理時間約15分(漬け込む時間は除く)

- ①さわらに少し塩(分量外)をふり、10分ほど置き、流水で洗って布巾やキッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ②ポリ袋に酒かす・白みそ・酒・みりんを入れよく混ぜ合わせる。
①を入れ、冷蔵庫で一晩漬け込む。
- ③さわらを②のポリ袋から出して、周りについている酒かすを水で洗い流す。
- ④③を魚焼グリルで両面焼き、器に盛り、1/4に切ったすだちを添える。



魚をさけやたらに代えてもおいしくいただけます。かす床は漬けやすくするため、少し柔らかめの仕上がりにしています。また、2~3回くらい使用できます。漬けた後、魚から水分が出た場合、鍋に移し変えて火入れし、水分を飛ばして硬さの調節をしてください。

食事 バランスガイド

1人あたり:124kcal

