

レシピ: サゴシの幽庵焼き

準備時間

10分

サゴシ

サゴシの幽庵焼き

調理時間

10分

分量

2人分



ワンポイントアドバイス

サゴシのほかに、サワラ、ツバス、ハマチ、チヌでも美味しいです。
ゆずがたくさん手に入ったらしぼり汁をつくっておくといいですね!!



材料

サゴシ…3切れ(1切れ約120g)
1切れ(30~50g)

ゆず…1ヶ

調味料

酒200cc

みりん200cc

砂糖大1

薄口醤油80cc

付け合せ

しょうが(寿司ガリ)緑系の野菜など

作り方

1.切り身にしたサゴシに両面にふり塩をあて6時間程冷蔵庫で冷やして、その後にサッと水で洗いキッチンペーパーなどでふき取る。

2.ボールに①酒とみりん(煮切酒) ②砂糖 ③薄口醤油を入れ良く混ぜてからゆずを搾ってサゴシを漬ける。ゆずはやさしく絞る。絞りすぎるとえぐみが出る。

3.2のサゴシを1日冷蔵に入れて、オーブンorグリル等で弱火で両面10分ずつ焼く。焦げ無いよう弱火で焼く。

4.焼きあがったサゴシをお皿に盛りつけ付け合せを添える。

* 煮切酒…酒やみりんを火にかけアルコール分を飛ばすこと。