

・さばの銀紙焼き



材 料(4人分)

さば	4切
酒	小さじ1
みりん	小さじ2/3
油	適量
アルミホイル	4枚

甘みそ材料

ミックスみそ	40g
砂糖	35g
みりん	大さじ1弱
小麦粉	大さじ2/3
水	20g

・作り方

1. さばの切り身に酒・みりんをふり、10分間おいて下味をつける。
2. (1)のさばの水気をペーパーでふきとり、蒸し器で10分間蒸す。
3. 蒸し上がったさばはよく冷まし、冷めたらフライパンに油をひき、こんがりこげ色がつくように表面をさっと焼く。
4. アルミホイルのまん中に甘みそを置き、(3)のさばをのせ、さらにさばの上にも甘みそをのせ、アルミホイルで包みこみ、蒸し器で10分間蒸して仕上げる。

甘みその作り方

1. なべにミックスみそと砂糖を入れ、砂糖を煮とかすように弱火でねり、表面に照りが出てきたら火を止めてみりんを入れさらにねる。
2. 水でといた小麦粉を、(1)のみその中に加えてよく混ぜ弱火で煮る。ブツブツしてきたら出来上がり。

照りが出るまで、弱火でよくねるのがポイントです。

