

■ 4人分

さんまの香り漬け

材 料

| | |
|------|--------|
| さんま | 4尾 |
| ししとう | 8本 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |

【漬け汁】

| | |
|----------|-------|
| 砂糖 | 小さじ2 |
| しょうゆ・酢・酒 | 各大さじ3 |
| おろししょうが | 10g |

所要時間 20分

作り方

- ① さんまは頭・内臓を取り除いて洗い、半分のぶつ切りにする。
キッチンペーパー等でさんまの水気を拭き、両面に×印の切り込みを入れる。
- ② ①に小麦粉を薄くまぶし、フライパンにサラダ油を熱して中火よりやや強めの火加減で焼く。両面きつね色になれば弱火にしてフタをし、3分ほど焼く。
ししとうも、フライパンの空いているところでさっと焼いておく。
- ③ ボウルに【漬け汁】を混ぜ合わせ、焼いたさんまを入れて10分ほど漬け込む。(途中で一度裏返す)
器にさんまを盛り、ししとう等を付け合わせる。

Check Point

さんまが熱いうちに、たれに漬け込むと味が染みこみやすいです。

焼きおにぎり

材 料

| | |
|----------|------|
| 温かいごはん | 400g |
| ごま油 | 少々 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| ごま油 | 少々 |
| 味の素(あれば) | 少々 |

■ 4人分

所要時間 10分

作り方

- ① 熱々のごはんを人数分に分け、ラップに包んで三角形に握る。
- ② フライパンにオープンペーパーを敷き、少し焦げ目がつくまでおにぎりの両面を焼く。
しょうゆだれをつけ、弱火で焦がさないようサッと焼く。

Check Point

くっつくようになったフライパンに、オープンペーパーを敷けばきれいに焼けます。