

サンマの塩焼き

調理時間:35分 ジャンル:和食 焼きもの



材料 4人分

サンマ	...	4尾	大根おろし	...	1.5カップ
塩	...	大1.5	スタチ	...	2~4個
甘酢ショウガ	...	大2	しょうゆ	...	適量



下準備



1

【1】生サンマは包丁で尾から頭の方にヌメリをこそげ、きれいに水洗いして水気を拭き取る。振り塩をして冷蔵庫で20分以上置いて身をしめる。出てきた余分な水分はふきとる。

【2】オーブンで焼く場合は、220℃で15分に予熱しておく。(グリルの場合も、機種によっては受け皿に水をはって予熱する。網の場合も網をしっかりと焼き、サンマをのせる直前に酢やサラダ油を薄く網に塗って下さい)

作り方



1



2

【1】サンマの両面に、2回目の振り塩をし、220℃のオーブンの焼き網に、サンマを並べ、15分位焼く。

※オーブンで焼く場合は返さなくてもいいので、盛り付ける時と同じように置くといいですね。焼き網やグリルで焼く場合、先に表になる側から強火で焼き、焼き色がついて皮が網にくっつかなくなれば返し、裏側も焼き色が付く位まで焼いて下さい。網はよく熱しておくとかくつきにくいですが。グリルは奥の方が温度が高いため頭側を奥に並べる方がいいかもしれませんね。表4割、裏6割位の焼き加減で焼くときれいに焼けますよ。

【2】器にのせ、軽く汁気を切った大根おろし、スタチ、甘酢ショウガを添え、お好みで、しょうゆを掛けていただく。

※サンマが立派な場合は頭を切り落とし、長さを半分に切るとグリルからはみ出ませんし、網で焼く場合も頭や尾付近が生焼けにならないですよ！



ケータイでもE・レシピをチェック！

毎日の献立が届く、
無料ケータイ
メルマガもあるよ！

Copyright © 1998-2011 KYOTO AMU All Rights Reserved.

Copyright © 1997-2011 Excite Japan Co., LTD. All Rights Reserved.