

アジの塩焼き

調理時間: 25分 ジャンル: 和食 焼きもの



材料 4人分

アジ	...	4尾	プチトマト	...	4〜8個
塩	...	適量	しょうゆ	...	適量
大根おろし	...	1カップ	サラダ油	...	少々
<合わせ酢>					
作り置き甘酢	...	大さじ1			
レモン汁	...	小さじ1			
しょうゆ	...	小さじ2			

下準備



1

【1】アジは尾から頭に向かってウロコを取る。盛り付けた時裏になる側(頭を右、腹を手前)からエラを取り、尾の付け根にある固いウロコ状のゼイゴを尾側から頭に向かって削ぎ取る。裏側の腹に4cm位の切り込みを入れてワタを出し、きれいに洗う。火が通りやすいように、背びれの向こう面に切り込みを入れる。表側の身の厚い部分に飾り包丁を入れる。

【2】大根おろしはザルに上げて水気を切り、<合わせ酢>を混ぜる。

【3】プチトマトは水洗いして水気を切る。

【4】グリルを予熱しておく。

作り方



1



2



3

【1】アジに化粧塩(尾びれ、背びれ、腹びれに塩をたっぷりつける)をし、振り塩(手に塩を持ち、魚から30cmの高さで指の間から塩を振り落とすと全体にうまく塩がふれます)をする。

※化粧塩はきれいだけでなく、ヒレがこげるのを防ぐ役目もあります。

【2】予熱してサラダ油少々を塗ったグリルで15〜20分焼く。焦げる場合はホイルを魚に掛けて、焦げるのを防いで下さい。

【3】器にアジを盛り、合わせた大根おろし、プチトマトを添える。お好みでしょうゆを掛けて下さい。

ヒント

<ちょっとヒント> ここでは両面焼きグリルを使用しています。上火タイプや下火タイプのグリルがあります。受け皿に水をはるタイプの場合もありますので、お使いのグリルの説明書に従って下さい。



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.