



カンタンっ♪ おいしい♪ お魚クッキング



水産振興
地域おこし協力隊
本田が提案!

焼きマナガツオ 梅ソース



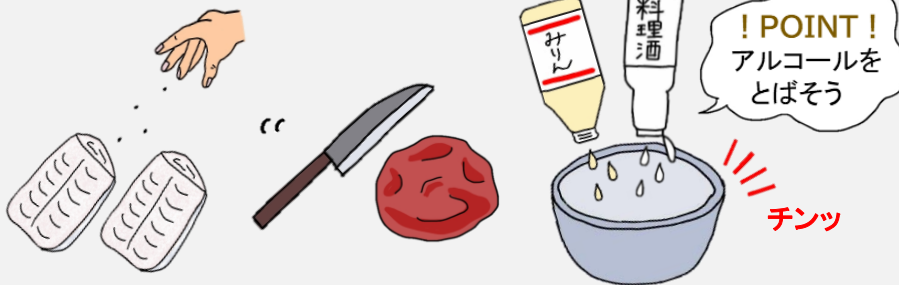
梅で夏バテ防止!

【材料 2人分】

- ・ マナガツオ 2切れ
 - ・ 塩 少々
 - ・ サラダ油 大さじ1~
 - ・ 刻みのり 適量
 - ・ 小麦粉 適量
- ① 料理酒 大さじ1
みりん 大さじ1
- ② はちみつ梅干し 30g(約3つ)
ポン酢 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1

1 下ごしらえをする

塩を切り身全体に少々ふり、15分程おく。
梅干しは種をとり、包丁でたたく。
①を器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(500W)で40秒加熱し、粗熱をとる。



2 ソースを作る

1の①と②を合わせる。



3 焼く

1の切り身からでた水分を拭きとり、小麦粉を全体につける。
フライパンに油を入れ、中火で火にかけて皮を下にして並べる。
2/3くらいまで、白く火が通っている状態になったら裏返し、1分程火を通す。
フライパンから取りだし、2~3分休ませて余熱で火を通す。



4 盛り付ける

3を盛りつけ、2をかける。
お好みに刻みのりを飾る。

