

新じわもんで健康づくり (主菜)



魚の焼きつみれ

(材料=4人分)

(作り方)

①飛魚、コゾクラ等	4尾
玉ネギ	1/4 個
ネギ	10cm 長さ
片栗粉	大匙4
清酒	大匙2
味噌	大匙1
ゴマ油	適量
②細ネギ	2本
生姜	10g
茗荷	2個
大根	5cm 長さ
大葉	4枚
七味唐辛子	少々
③水	1/4 カップ
かつおぶし	2.5g
味醂	大匙1
塩	小匙 1/8
薄口醤油	大匙1
酢	大匙1

- ① 魚は三枚におろして骨を取って皮をむき、身を包丁で細かく叩いてミンチにします。
- ② 玉ネギ、ネギはみじん切りにして片栗粉をまぶして①に混ぜ合わせ、清酒、味噌で調味し、4または8個に分け、一口サイズに丸めて平らにし、ゴマ油を入れたフライパンで両面こんがり焼き火を通します。
- ③ 大葉は細かく手でちぎり、細ネギは斜め薄切り、大根、生姜はすりおろし、茗荷は小口から薄切りにします。
- ④ 鍋に③の水、味醂、塩、薄口醤油を入れて火にかけて沸騰したらかつおぶしを入れて弱火で5分程度煮て、酢を入れて漉します。
- ⑤ 器に②を盛り③を天盛りにし、④をかけます。