

東信水産
お魚かんたん
レシピ

みそゆうあん さわらの味噌幽庵焼き



319 Kcal (1人分) 調理時間 10分 ※漬ける時間を除く

さわら

お味噌の風味の嬉しい季節になりました

白身で身が柔らかいさわらは、漬け焼きにすると味が増します。

この味噌幽庵焼きは、しょうゆ・酒・みりんの漬け汁を使う幽庵焼きの材料に西京味噌を加えたもので、いわば幽庵焼きと味噌焼きの中間です。味噌漬け焼きよりもずっと簡単で、冷めても味が落ちにくいのでお弁当にも向きますよ。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

みそゆうあん さわらの味噌幽庵焼き

お味噌の風味の
嬉しい季節になりました

319 Kcal (1人分) 調理時間 10分 ※漬ける時間を除く



※日ほどつけて焼くだけ

材料 (2人分)

- さわら 2切れ
- 仕上げ用みりん 少々

【味噌幽庵地】

- ・西京味噌 50g
- ・酒 大1
- ・うすくちしょうゆ 大2
- ・みりん 50ml

作りかた

- 1 aの味噌幽庵地を合わせる
- 2 さわらの切り身をつけこみ、半日～1日冷蔵庫におく
*焦げやすいので様子をみながら焼いてください
- 3 とり出して汁けをふきグリルで焼く
仕上げにみりんをさっとひと塗りする



もみじの照り葉などを添えて、秋の風情を食卓に。