

2014年10月～12月村上市給食

| | | |
|---|-------------|--|
| 3 | 料理名 | 秋刀魚とかきのもとのマリネ |
| | コメント | 焼いた秋刀魚の香ばしさと醤油がベストマッチな一品です。 旬のかきのもとをたっぷり添えます。 |
| | 材料 (4人分) | 秋刀魚 2尾 かきのもと 50g めんつゆ 大さじ2 酢 大さじ1 水 大さじ3 |
| | 作り方 | 1、かきのもとは沸騰したお湯に酢(分量外)を入れてサッとゆでる。 2、秋刀魚は頭を落として内臓を取り、食べやすい大きさのぶつ切りにして、水分をよくふく。 3、バットにめんつゆ、酢、水を合わせて、1を加えて漬け汁を合わせる。 4、秋刀魚をグリルで片面5分ずつ、弱火で両面をこんがり焼く。 5、焼きたての秋刀魚を3の漬け汁に15分漬けこむ。 |
| | ワンポイント | 焼きたての秋刀魚を調味液に漬けこむことで、味がなじみやすくなります。 ゆでたえのき茸とからめてもおいしいです。 |