



かますの照り焼き風オレンジソース

(2人分)





かます	2匹	オレンジジュース	大4
アーモンドスライス	50g	(果汁100%のもの)	
パセリ	少々	濃い口しょうゆ	} 大2
バター	10g	みりん	
小麦粉	} 適量		
塩・こしょう			

作り方

- 1 包丁の刃を使い、頭にむかってなでるようにしてかますのうろこを取る。
- 2 うろこが取れたら腹を開き、包丁の腹を使い内臓を取り除いて水洗いをし、よく水分を取っておく。
- 3 まな板に塩・こしょうをふる。
- 4 3のうえに2のをせて塩・こしょうをきつめにふる。
- 5 4の全体に小麦粉を付ける。この時余分な小麦粉をはたき、薄化粧をする。
- 6 フライパンにバターを入れてから火にかけ、溶けたら5を入れて中火で色がつくまで両面を焼く。
- 7 6に濃い口しょうゆ・みりんを入れて弱火にしたら、オレンジジュースを入れる。
- 8 照りつやを出すために、7で入れた調味料をまわしかけながら焼く。
- 9 8を器に盛り、最後にパセリと炒ったアーモンドスライスを振れば完成。



★ かますの産地

徳島県では主に津田・小松島・和田島で獲れる。

★ かますの旬

年内いっぱい。今年の内にはぜひ食べておきたい食材。

★ アシアカエビの美味しい見分け方

しっかりとした色味で鮮やかなものがよい。
また、尾が黄色いものは脂が乗っている。