

さわらの照り焼き パイナップル風味

— 2人分 —



さわら	4切れ	パイナップルジュース	30mℓ
サラダ油	大1	バター	10g
みりん	80mℓ	白ねぎ	1本
酒	20mℓ	ほうれんそう	2株
濃い口しょうゆ	30mℓ	木の芽	4枚

HP



<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

- 鍋にみりん、酒を入れて火にかけ、沸騰させてアルコールを飛ばす。火を止めてからしょうゆを入れる。
- 白ねぎに斜めに切れ目を入れ、4等分にしたものをフライパンで焼く。
- 洗ったほうれん草を軸から茹でる。茹で上がったら氷水に入れる。
- さわらは斜めに切れ目を入れ、4等分する。水気を切ったほうれん草は4～5cmに切る。
- フライパンにサラダ油を入れ、さわらを皮目から焼く。
- 火を弱めて1に、パイナップルジュースを入れて煮詰め、パイナップルを入れる。
- フライパンからさわらを取り出し器に盛る。
- フライパンのソースにバターを入れ、さわらにかける。
- 器に白ねぎ、ほうれん草を盛り、さわらに木の芽を乗せれば完成！



★ 溝渕先生の豆知識

様々なフルーツ（バナナやいちご、パイナップルなど）を混ぜ合わせてシロップに浸けたものを「サラダフリュイ」と言い、フランス人も大好きです。

