

サンマの香味味噌和え

<材料>

【香味味噌】

生しいたけ	2枚
しょうが（すりおろす）	1かけ分
ねぎ（みじん切り）	1/4本
油（太白胡麻油）	大さじ1
みそ	100g
みりん	大さじ4
砂糖	大さじ1.5

さんま	1匹
かぼちゃ	100g
まいたけ	1パック
みょうが	2コ
青じそ	5枚
いりごま（白）	適量
油（太白胡麻油）	適量
薄力粉	適量



<作り方>

- しいたけは、軸を除いてみじん切りにする。
- フライパンに 油大さじ1 入れ中火にし、1のしいたけ、おろしたしょうが、みじん切りにしたねぎを加え、火が通るまで4分ほど炒める。
- フライパンの火を止め、みそ、みりん、砂糖を加え弱火で2分ほど混ぜ合わせながら煮詰める。【香味味噌の完成】
（※煮詰めすぎてしまった場合は、酒を少量加え調整する。）
- みょうがは、小口切り、青じそは、縦半分に切り横に細切りし水に浸しておく。
- さんまは、ひれをハサミで切り取り、頭と内臓を取り除いて5ミリ幅の輪切りにし両面に薄力粉をまぶす。
（さんまの内臓は、お腹を開かず押し出して取り除くと輪切りがしやすい。）
- かぼちゃは、1センチ角に切り 薄力粉をまぶす。
- まいたけは、根元を落とし大きめに切り薄力粉をまぶす。
- 170℃～180℃に熱した油に、5のさんまを入れ2分ほどカリッとするまで揚げる。かぼちゃ、まいたけも同様に揚げる。
- 8を3の香味味噌と混ぜ合わせ器に盛り、いりごま、4のみょうがと青じそをトッピングしたら出来上がり♪

（※里芋など素揚げした野菜や ぎんなんを合わせるのもオススメです。）