

●さわらの酢じめ焼き

【材 料】(2人分)

・さわら(切り身)	: 2切れ	・米酢	: 200ml
・塩	: 適量	・砂糖	: 大さじ1
・みょうが	: 1個		

【作り方】

- ① さわらの切り身にたっぷり塩をふり、塩じめする。15分ほどおいたら塩を洗い流す。
Point → 切り身は血合いが鮮やかなピンク色のものが新鮮。
Point → 塩をふることで臭みと余分な水分が抜け、酢に入れたとき身が崩れるのを防ぐ。
- ② 米酢と砂糖をバットに入れ混ぜ合わせておく。みょうがは縦半分に切りさっとゆがき、①のさわらと一緒に合わせ酢につける。
Point → 米酢、穀物酢などお好みのものでOK。すし酢の場合は砂糖を加えなくてもよい。
Point → 切り身にはペーパータオルなどをかぶせると、少ない酢でも全体に行き渡る。
- ③ ②のさわらを10分ほどつけたら取り出し、水けをふきとる。
Point → つけ過ぎると酸っぱくなる。切り身の厚さによってつけ時間は変わるが、目安は身の表面が白っぽくなったら取り出す。
- ④ よく熱したフライパンで③のさわらを皮目から焼く。パリッと香ばしく仕上げるため、強火で両面焼き色がつくまで焼く。
Point → 油をひかなくても酢の効果で身がつきにくい。
- ⑤ ②のみょうがの水けをふき取り、さわらに添えて完成。