

☆ 鯖の味噌マヨ焼き

材 料 (4人分) ○ 作り方

鯖 (一切れ80g)	320g	<p>① 鯖は三枚におろし、一人前80gの切り身にして、バットに塩(分量外)をふり、皮目を下にして並べ、身にたっぷり塩をふって30分位おく。(鯖をさばいた時のあらと切れ端をあら汁に)</p> <p>② 味噌マヨのタレを作って、1/3と2/3にボウルに分けておく。ほうれん草はサッと茹でて、水分をしっかり絞ったら、4cmの長さに切って、ほぐしておく。人参は8枚花形に切って茹でる。</p> <p>③ 余分な水分が出た状態。(塩をふることによって、臭みが取れる。)身がしっかり締まったら、塩を洗い落とし、水気を拭く。</p> <p>④ 大きな骨は口にあたるので骨抜きで抜く。酒をふりかけておく</p> <p>⑤ バットに味噌マヨタレ2/3入れて、鯖にまぶします。</p> <p>⑥ 中火で熱したフライパンにバターを入れ溶かし、④を皮目から焼き始め、焼けたら、器に盛りほうれん草、人参をそばおいて、タレの1/3を鯖の真ん中に掛けて出来上がりです。</p>
酒	大さじ1	
A 味噌	大さじ2	
マヨネーズ	大さじ2	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
バター	20g	
ほうれん草		
人参		