

魚の照り焼き



材料（4人分）

魚(写真のかじきです) 4切れ

下味(醤油大さじ1 みりん大さじ1 酒大さじ1)

照りだれ

(みりん大さじ1 醤油大さじ1 砂糖大さじ1)

作り方

- 1 魚に軽く酒をふり、下味調味料をあわせたものに30分～1時間くらいつける。
- 2 フライパンに油をしき、盛り付け時に表面を下にして並べ、程良い焼き色が付くまで中火で焼く。裏返して中まで火を通す。
- 3 照りだれ材料のみりんを入れ一度沸騰させて煮きり、砂糖を入れて溶けたら、醤油を加え一煮立ちさせる。
- 4 3のたれを、お好みでかけて召し上がれ。

センターではオーブンで焼いていますがここではフライパンで作る、鍋照り焼きを紹介しています。
カジキのほか、鮭・ぶり・さわらなどでおいしいです。

4の照りたれをとっておき、焼き上がって盛り付けてからかけると見た目がよく、こどもたちにも人気です。かけ過ぎには気を付けましょう。