

おいしい😊🍴🔪 鰯料理

料理名: 鰯とネギの柚子こしょう蒸し

～ 材料と分量(6人分)～

材料	分量	調理道具
鰯 切り身	12切れ	小さじ
塩	小さじ1+1/2	大さじ
深ネギ	3～4本	フライパン
(A)オリーブ油	大さじ4	木べら
(A)柚子胡椒	小さじ4	
(A)醤油	小さじ4	
(A)酒	大さじ8	
すだち(またはレモン)	3個	
トマト	2個	

作り方

①鰯は3等分に切って塩をふり、10分ほどおいて水けをふく。

②フライパンに斜め切りにしたネギを敷き、鰯をのせて「オリーブ油」「柚子こしょう」「しょうゆ」「酒」(Aの調味料全て)をふる。

フタをして強火にかけ、蒸気が上がったなら弱火にして7分～8分の目安で蒸す。お好みですだちを絞る。

味がしみ込んだネギと鰯が合い、かぼすで味変できます。

