

COOK

特別企画

セレクト企画第1弾。過去掲載分から好評だったレシピを厳選しました。

意外なおいしさを新発見！特集

撮影／國米恒吉

ありそうでなかった焼き方と味わい。リンゴの使い方にもセンスを感じる一品です。

*07年9月号掲載

片栗粉でサククリ香ばしく 焼きサンマのおろしがけ



おいしいPOINT

おろしだれは軽く煮立たせることで玉ネギの臭みが抜け、甘さがアップします。

中火で6~8分。ふっくら香ばしく焼き上がる



●材料 (4人分)

- サンマ.....2匹
- アサツキ.....少々
- 片栗粉、リンゴ(仕上げ用).....各適量
- リンゴ、玉ネギ.....各1/4個
↳ すりおろす
- A 醤油.....大さじ3
- 酒.....大さじ2
- みりん、ショウガの搾り汁...各大さじ1

●作り方

- 1 サンマは頭と内臓を取り除いて水洗いし、3枚におろした後2等分する。A大さじ2程度に浸してから片栗粉をまぶし、グリルで焼く(写真)。
- 2 アサツキは小口切りに、仕上げ用リンゴは5ミリの角に刻む。
- 3 Aの残りを強火でひと煮立ちさせる。器に盛った1にかけ、2を散らす。