

鮭の西京焼き

材料

(大人2人子ども2人分)

- ・鮭切身 4切れ
- ・塩コショウ 適量
- ・味噌 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1強
- ・砂糖 大さじ2

作り方

- 1、キッチンペーパーの上に鮭をのせ、適量の塩コショウをふって臭みをとる。
- 2、味噌・みりん・酒・砂糖をしっかり混ぜて味噌ダレを作る。
- 3、鮭の水分がある程度出たらペーパーを取り、2のタレに20分程度漬けこむ。
- 4、トースターまたはオーブンで中までしっかり火が通るまで焼いたら完成！

※味噌ダレは焦げやすいので、焼き温度は180℃位がよいでしょう。

ひとことメモ

魚の味が薄めの白身魚だと同じ調味料で美味しくできます。

豚肉や鶏肉にしても味噌焼きのように仕上がりますが、鶏肉を使用する場合は、中まで味噌ダレが染みるように穴をあけたり、薄めに切るなどの工夫が必要です。