



さわらのゆうあん焼き



<材料>

さわら
しょうゆ（濃口）
みりん
酒
ゆずの皮

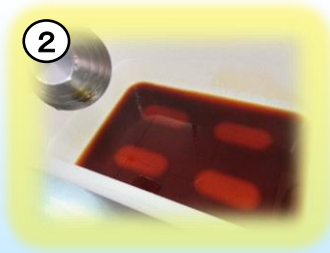
（1人分）

50g
2cc
2cc
2cc
1g

<作り方>



①



②



③

- ①さわらを三枚おろしにして、適当な大きさに切ります。
②ボールやバットなどの入れ物にしょうゆ、みりん、酒を計量して混ぜ合わせます。
③おろし金を使ってゆずの皮をすりおろします。



④



⑤



⑥

- ④おろし金にアルミホイルをかましておろすとおろし金から取りやすくなります。
⑤すりおろしたゆずの皮を②の漬けだれに入れます。（すり終えたゆずの実も入れておきます）
⑥⑥にさわらを20分ほど漬け込みます。



⑦



⑧



⑨

- ⑦オーブンの天板に並べていきます。バットに余った漬けだれも上からかけます。
⑧180℃ぐらいに温めたオーブンで20分ほど焼きます。
⑨途中焼き色を確認しながら天板に流れているタレをはけなどを使って塗り、火が通れば出来上がりです。

幽庵焼き（ゆうあんやき）は、しょうゆ・みりん・酒に柚子（ゆず）やカボスを入れた調味液に漬け込んで焼いたものです。照り焼きと似ていますが、柚子の香りが清々しく、上品な焼き料理になります。さわら以外にも鮭（さけ）やアマダイ、マナガツオ、ブリなどの魚にもよく合いますよ！
これからの季節、柚子も手に入りやすいので、作ったことのない方はぜひ作ってみてくださいね。