



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

鮎のごまみそ焼き

季節の変わり目の心身に優しい焼き魚アレンジです♪



カロリー
186kcal
(1人分)

調理
時間
約12分

浸け時間除く

材 料 (4人分) 鮎 4尾

＜合わせみそ＞

味噌.....60g	みりん.....大さじ2
すりごま.....大さじ2	酒.....大さじ1
砂糖.....大さじ1	ねぎ(粗みじん切り).....20g

作り方

1

鮎は包丁の背でぬめりを取りながら洗い(ヒレは手で洗う)、水分を拭き取る。



2

タッパーに合わせみその材料を混ぜ合わせる。1の鮎を浸け、上からラップを密着させる。蓋をして2時間置いておく。



2時間後

3

2の鮎を取り出して、コンロのグリル中弱火で両面じっくり焼く。



栄養価

ごまやねぎには鮎のDHA・EPAと同じ「抗酸化物質」を豊富に含んでいるので、疲労を回復する働きがあります。

ワンポイントアドバイス

- 味噌漬けの魚は焦げやすいので、火加減に注意してください。
- 片面焼きのコンロの場合、片面焼いてひっくり返すと、上から落ちる水分で最初に焼いた面(下になった面)がパリッとならないことがあります。その場合、再度ひっくり返してパリッと焼きあげてください。
- 大きめの鮎の場合は合わせみその分量を1.5倍位にすると良いですよ。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。