

# ハマチ(ブリ)のマヨ焼き

## 材 料 (4人分)

- ハマチ(ブリ)の切り身 (A)  
.....4切れ
- 青ネギ(小口切り) …適量
- マヨネーズ ……大さじ3
- 醤油・みりん・酒  
.....各大さじ1
- 砂糖 ……大さじ1/2
- 片栗粉・塩 ……各適量

## 作 り 方

- ① ハマチ(ブリ)に塩をふって10分～15分おいてから、熱湯をかける。
- ② ①の水気を拭き取って、片栗粉をまぶしておく。
- ③ (A)を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにマヨネーズを入れ溶け出してきたら②を入れる。
- ⑤ 両面をこんがり焼き上げてから③をまわし入れる。
- ⑥ お好みに青ネギをふりかける。

## プロが教える魚情報!

【焼き物や揚げ物などには「塩」を振れ!】

塩を振り、10～15分間置くと、余分な水分と臭みが抜け、身も引き締まります。

作成:松山市

協力:愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会