

# ハマチ(ブリ)の照り焼き

## 材 料 (4人分)

- |              |     |              |
|--------------|-----|--------------|
| •ハマチ(ブリ)の切り身 | (A) |              |
| .....4切れ     | ┌   | •酒・みりん・醤油    |
| •小麦粉.....少々  |     | .....各100cc  |
| •シイタケ.....4個 |     | •砂糖.....大さじ3 |
| •長ネギ.....1本  |     | •油.....適量    |

## 作 り 方

- ① シイタケ、長ネギは焼き色をつけてから鍋に入れ、(A)を加えて火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にして1/2ほどに煮詰める。
- ③ ハマチ(ブリ)に小麦粉をまぶしフライパンに油を熱して、ハマチ(ブリ)を中火で両面焼く。
- ④ ③のハマチ(ブリ)に火が通ったら油を捨て、②のタレを加えてフライパンをゆすりながらタレが煮詰まるまで両面を焼く。

## プロが教える魚情報!

【照り焼きなどには「みりん」が定番!】

臭みを消す効果があり、風味と甘みを豊かにします。

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