

# サバの漬け焼き

## 材 料 (4人分)

- サバの切り身 ……4切れ (A)
- 生姜汁 ……小さじ2
- 酒 ……大さじ3
- 醤油 ……大さじ2

## 作 り 方

- ① サバに味がしみこみやすいよう、皮に切込みを入れる。
- ② バットに(A)を混ぜ合わせる。
- ③ ②にサバを並べて入れ、30分ほど漬けておく。
- ④ 汁気を取り、グリルなどで焼く。

## プロが教える魚情報!

切り身魚はパック詰めにされていて、人の目もあるのでじっくりと判断できませんよね。そんなときは、パックを手に取り、傾けて液汁の量を確認し、液汁の少ないものを選びましょう。

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