

サワラの梅照り焼き

【材料（4人分）】

- ① サワラ切り身100g×4
- ② 醤油 100cc
- ③ 砂糖 100cc
- ④ 酒 60cc
- ⑤ 片栗粉 小麦粉 適量
- ⑥ 梅干し2個
- ⑦ 大葉2枚
- ⑧ 白胡麻適量

【作り方】

1. 初めに②③④の調味料を合わせておく。④
2. バットに片栗粉1：小麦粉1を敷き、切り身全体にまんべんなくまぶす。
3. フライパンを熱し油を敷き皮目から焼く。（中火よりやや弱く）
4. 表になる面をきつね色になるまで焼く。
5. 裏面を焼き、強火にして料理酒を回し入れ酒蒸しする。（強火にしてアルコールを飛ばし、その後弱火に。蓋をして蒸し状態にする）
6. 蓋を取り④と梅干を入れ、切り身に絡めながら仕上げる。
7. 器に盛り、残ったタレをかけ大葉を添える。（白胡麻を振る）

庄内浜文化伝道師

旬味 井筒

関野 勇美