

鯖の西京焼き

本場プロ仕立ての西京焼きをご家庭でも簡単にお作り頂けます。
特にサヌキ白みそは「味噌漬け料理には使いやすい」と好評です。ぜひお試しください。

●材料

鯖の切り身	4	切れ
塩	少々	
★サヌキ白みそ	200	g
★酒	大さじ	1
★みりん	大さじ	1
★砂糖	小さじ	1



●作り方

★を合わせてよく混ぜる。混ぜ終われば平バットに伸ばしておく。
鯖の切り身に塩を適量振り、30分ほど置く。
鯖の水分をキッチンペーパーで拭き取り、★の味噌床に切り身を全体に漬ける。
漬け込みは冷蔵庫で1日～5日ほど目安にじっくり漬け込む。
漬け終われば、切り身の味噌を拭き落とす。
魚焼きグリルで弱火～中火で焦げないように注意しながら焼き上げる。
まんべんなく焼き上がれば、皿に盛り完成。

●ワンポイント

味噌床は2～3回ほど繰り返し使えます。
水気を感じるようになれば、キッチンペーパーで吸い取りましょう。
適宜、サヌキ白みそ3:砂糖0.5・塩ひとつまみを足して味を均等にして下さい。
白身魚以外にも、鶏肉や豚肉など様々お試しください。



株式会社イツツミソ

〒769-1603 香川県観音寺市豊浜町和田甲229

TEL 0875-52-3030 / FAX 0875-52-6230

