



「秋刀魚のかば焼き丼」

食べ物がおいしい季節になりました。今回は旬の魚【秋刀魚】を使った
[秋刀魚のかば焼き丼]をご紹介します。

【材料 4人分】

- ・秋刀魚：三枚おろし切り身6枚
- ★生姜汁：すりおろし
- ★醤油：小1
- ★酒：小1
- ・片栗粉：大さじ2
- ・揚げ油：適量
- ☆醤油：大さじ1と半分
- ☆砂糖：大さじ半分
- ☆酒：小さじ1と半分
- ☆みりん：小さじ1と半分
- ・卵：1個
- ・砂糖：小さじ1
- ・塩：少々

【作り方】

- ① ★の調味料を合わせ、魚を1時間くらい漬けおく。
- ② 鍋に☆の調味料をいれて、煮詰めてたれを作る。
- ③ 卵・砂糖・塩を混ぜ合わせて、薄焼き卵を焼き千切りに細かく切る。
- ④ 揚げ油を用意し、秋刀魚に片栗粉をつけて揚げる。
*180℃ 5分～7分くらい
- ⑤ ごはんの上に錦糸卵を乗せ、揚げた秋刀魚にたれをかけて出来上がり。

