



ハマチのんにくステーキ

・材料 (4人分)

ハマチ	…4切れ(1切れ100 g程度)
玉ネギ	…1個
にんにく	…2片
バジル(または大葉)	…2~3枚
大根	…1/4本
オリーブオイル、サラダ油	
〈タレ〉	
砂糖	…20 g
みりん	…40cc
酒	…10cc
濃口しょうゆ	…15cc
たまり(刺身)しょうゆ	…25cc

・作り方

- ①ハマチは、両面にかかる塩をして、20分ほどおく。
- ②玉ネギはみじん切り、にんにくは薄切り、バジルは細切りにする。大根はおろす。
- ③タレを作る。みりん、酒を小鍋に入れ、火にかけてアルコールをとばす。砂糖、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ火を止める。
- ④ハマチの水分を、酒を含ませたキッチンペーパーでふきとる。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、ハマチを入れ両面にこげ目が付く程度に焼く。キッチンペーパーの上に取り出す。
- ⑥フライパンの油をふき取り、オリーブオイルを入れ、玉ネギを炒める。あめ色になったら、ニンニクを加えて炒める。
- ⑦⑥にタレを加えハマチを入れて、弱火にし、お玉でタレをかけながら仕上げる。
- ⑧ハマチを皿に取り、タレをかけて、大根おろしをたっぷりのせてバジルを上置く。

★ここがポイント★

- ハマチが薄いと身がこぼれやすいので、厚めに切ること。