



ハマチのしょうが焼き

・材料 (4人分)

ハマチ …400 g
玉ネギ …1個
しょうが …1かけ(20g)

小麦粉、塩、こしょう、油

〈タレ〉

みりん …大さじ3
酒 …大さじ2
濃口しょうゆ …大さじ2
たまりしょうゆ …大さじ2
ザラメ …大さじ1

〈付け合せ〉

キャベツ、ニンジン、ミニトマト、ブロッコリー、白ネギ、スダチ(レモン)など

・作り方

- ①タレの材料を小鍋にあわせ、少し煮詰めておく。
- ②キャベツ、ニンジン、しょうがをせん切りにする。別々に水にさらしてから打ち上げ、水気をよく切る。しょうがの皮は後で使うので残しておく。
- ③ハマチを1cm厚さに切る。切り身に軽く塩を振り、10分ほど置く。
- ④好んでこしょうをふり、小麦粉を軽くまぶす。フライパンに油をひき、強火で、両面に焼き目が付く程度に焼く。
- ⑤タレとしょうがの皮を入れて、火を弱めて焦がさないように注意して、返ししながらタレを十分にかませる。
- ⑥ハマチを取り出し、タレを少し足して玉ネギを炒める。
- ⑦皿に付け合せの野菜をのせ、手前にしょうが焼きを盛り付ける。
好んで、針しょうがと白髪ネギを散らす。

★ここがポイント★

- ハマチは火を通すと身崩れしやすいため、あまり触らずに焼く。
- 先にタレに漬け込むと焦げやすいので、少し濃い目のタレを後から使う。