

鯖の照り焼き

栄養価(1人分)

エネルギー	205 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	10.3 g
炭水化物	7.3 g
食物繊維	1.0 g
塩分	1.8 g
カルシウム	44 mg

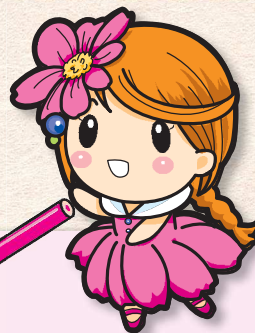


材料(4人分)

さば	320g	4切れ
しょうゆ	32cc	大さじ2強
		みりん
白ねぎ(青ねぎ)	40g	
しょうが	20g	
木の芽	1枚	
けしの実	5g	
青のり	5g	
<飾り>		
みょうがの甘酢漬		
きゅうりの蛇腹切り		

作り方

- ① さばの切り身を青ねぎとしょうがを入れた調味料Aに15~20分つけておく。
- ② 魚は串を刺し、上身(盛り付けるとき上にするほう)から強火で焼き、両面につけ汁の残りを2~3回はけで塗りながら焼き、皿に盛る。
- ③ 照り焼きに、みょうがの甘酢漬、きゅうりの蛇腹切りを添える。



ひとくち×モ

魚を調理するときの魚臭の除去法として、①スパイス、薬味(しょうが、ねぎ、にんにく)でマスキングする。②酢を使い、アミン類を結合させて除く。③食塩を使い、脱水作用で魚臭を除去させる。④酒類を使い、魚臭を抑える。⑤しょうゆ、みそ、牛乳で、魚臭を吸着させる。などの方法がある。水溶性色素であるアントシアンを含む食材に、みょうが、ナス、赤カブ、しそなどがある。アントシアン色素は、酸性下では紅色に変色するため、みょうがの甘酢漬はこの性質が利用されている。