



13 金目鯛の胡麻だれ焼き

● 材料 (2人分) ●

金目鯛	60g 2切れ
濃口醤油	小さじ1
料理酒	小さじ1
みりん	小さじ1
白すり胡麻	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2
大葉	2枚



● 作り方 ●

- ① 金目鯛と濃口醤油、料理酒、みりんを入れて軽く揉み込み、冷蔵庫で30分漬けて置く。
- ② ①に白すり胡麻をまんべんなく振りかける。
- ③ フライパンに油をひき、金目鯛を中火で1分間焼く。
- ④ 焼き色がついたら弱火におとし、蓋をして約5分間焼く。
- ⑤ 適度に焼き色がつき、中まで火が入ったら出来上がり。

胡麻を使用するので焦げやすいです。弱火でじっくり焼くと、しっかり中まで火が通ります。今回は白すり胡麻を使用しましたが、白炒り胡麻や黒炒り胡麻を使用しても美味しくできます。



● 応用 ●

魚の生臭さが気になるようでしたら、生姜やにんにくをすりおろして一緒に漬け込むことをお勧めします。みりんをマヨネーズにすると洋風の味付けになります。魚は帆立貝柱や肉でも美味しく仕上がります。