

ここがポイント！



玉ねぎのすりおろしを使ったフライパン照り焼き。濃厚なタレとやさしい鯖のお味が相性バツグンです。

ともすると加熱することで身が固く締まってパサつくといわれる鯖ですが、生月の鯖ならびっくりするくらいしっとりフワフワです。

あっという間に出来ますので、ご家庭の定番メニューに加えてください。

材料 2人前

鯖	2切
塩	少々
片栗粉	適量
しょうゆ●	大さじ 1
みりん●	大さじ 1.5
砂糖●	大さじ 1
玉ねぎ（すりおろす）	中 1/4個
サラダ油	大さじ 1

作り方

1. 鯖の切身に塩少々を振り、片栗粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油をしき、①を入れ両面を焼く。
3. ②をフライパンのはじに寄せ、空いたスペースにすりおろした玉ねぎをジャー！と入れ、軽く炒める。
4. ③に●を加え、鯖をからめて出来上がり。

*●に洋酒を少し加えるとレストランのお味に。

私の工夫

身が白く淡白なので白身魚と思いきや、鯖はサバ科の青背魚です。そして、エサとしてサンマ・イワシ・サバを食べているので、DHA・EPAをたっぷり含んでいます。白身のように食べやすく栄養満点の鯖は優れたお魚ですね。