

～サンマのレシピ～

【蒲焼き丼】

■材料（二人分）

- ・サンマ・・・・・・・・・・ 2尾
- ・青葱・・・・・・・・・・ 2本
- ・生姜・・・・・・・・・・ 一かけ
- ・醤油・・・・・・・・・・ 大匙1
- ・日本酒・・・・・・・・・・ 大匙2
- ・味醂・・・・・・・・・・ 大匙1
- ・薄力粉・・・・・・・・・・ 大匙1
- ・植物油・・・・・・・・・・ 大匙1
- ・米・・・・・・・・・・ 1合



■作り方

- (1) サンマは三枚に下ろし、腹骨をすき取って、半分切っておく。
- (2) 炊飯を始める。青葱は輪切り、生姜はおろしておく。調味料は合わせておく。
- (3) サンマに薄力粉をよく塗しておく（袋を使う便利）。
- (4) フライパンで油を熱し、(3)のサンマをじっくり炒める。
- (5) サンマの両面に焦げ目が軽く付いたら、合わせ調味料をかけ回して、一息おいてからサンマを取り出す。
- (6) 丼にご飯を盛り、(5)のタレをかけ回してからサンマを並べる。
- (7) 最後に青葱とおろし生姜を天盛りする。
※サンマは片面に味が付く程度でよい。薬味を少しずつ混ぜながら食べる。