

鯖の味噌漬

～鯖料理～

(約4人分)



材料

	鯖	100g	3枚に下ろす
A	味噌	150g	
	みりん	100cc位	
	砂糖	味噌の辛さにより適宜	

※味噌の種類は特にこだわらなくてもいいですが、出汁入りでない白味噌が良く合います
※塩分の強い味噌を使う場合はみりんや砂糖を多く使うことになります。

味噌は一度に全部入れず、様子を見て足しましょう。

作り方

- ① ヤズの片身1枚分を3cm幅の切り身にする
- ② 味噌床Aを作る（味噌により辛さが違うので甘めの味に仕上がるよう砂糖を調節する）
- ③ できれば3日ほど漬けて、味噌を取り除き焼く

味噌漬は、焦げやすいので
充分注意して焼いてください。