

サワラの中華蒸し

～サワラ料理～

(約4人分)



■材料

鯖(切り身)	4枚
日本酒	大さじ2
生姜	薄切り4枚
葱	白ネギの緑の部分
白髪ねぎ	1本分
青ネギ	斜めに笹切りしたもの 1/2束分
ごま油	大さじ3
醤油	大さじ1

■作り方

- ① 鯖に塩をふり10分ほど置き、出てきた水分を良く拭き取る
- ② 蒸し器が入るバットに鯖を置き、日本酒大さじ2・生姜・ねぎをのせ15分強火で蒸す
- ③ 生姜とねぎを外し、器に盛り、上に白髪ねぎと青ネギの笹切りを混ぜたものをたっぷり入れ、煙が出るほど熱したごま油をジュッとかけて、全体に醤油をふり頂く