

ヤズのニンニク梅味噌漬

～ヤズ料理～

(約4人分)



■材料

ヤズ	1尾	5枚おろしにし、5センチ幅に切る
みそ	大さじ4	
梅干	2個	種をとり日本酒を少しふりかけつぶしておく
ニンニク	3かけ	すりおろす
日本酒	大さじ3	
砂糖	大さじ1	

■作り方

- ① バットに味噌・練梅状にした梅肉・すりおろしたニンニク・日本酒・砂糖を入れよく混ぜる
- ② ヤズに万遍なくからめて1昼夜冷蔵庫で漬ける
- ③ 室温に戻し、グリルで焼くか、210度のオーブンで7～8分ほど焼く