

泊いゆまち賞

ラジオ投稿
受賞者レシピ集



ラジオネーム **レモン** さん

サワラ(シイラ)の味噌焼き

(平成25年5月23日放送)

コメント

色んなお魚で美味しく出来るのでオススメですよ♪

●材料

- ・サワラまたはシイラ(切り身).....2~3切(味噌ダレ)
- ・味噌.....大さじ2
- ・砂糖.....大さじ1
- ・みりん.....小さじ1
- ・ショウガ汁.....少々

●作り方

- ①サワラまたはシイラの切り身に、味噌ダレを3時間ほど漬けます。
 - ②クッキングペーパーを敷いたフライパンに①をのせ、片面を中火で4~5分焼き、ひっくり返してもう片面を2~3分焼いたら出来上がりです。
- ※時間がない時は漬け込まなくても、味噌ダレをからめてすぐ焼いても美味しいですよ。
- ※みりんやショウガがない時は、お味噌と砂糖だけでも十分美味しいです。
- ※クッキングペーパーを敷くと、焦げずに焼けますが、そのまま焼く時は、弱火で焼くといいですよ。

試食
コメント

今回作った中で高評価でした。
最後に少し強く焼いて焦げ目をつけても、香ばしくて良かったですよ!

沖縄のまぐろ情報-5

各種まぐろの旬の時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|------------------------|---------------------------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | | ← 本まぐろ・キハダまぐろの旬 4月~7月ごろ → | | | | | | | | |
| | | → メバチまぐろの旬 8月~3月ごろ ← | | | | | | | | | |
| | | → ビンナガまぐろの旬 11月~4月ごろ ← | | | | | | | | | |