

はまちのねぎみそだれ

東かがわ市では昔からはまちの養殖が盛んに行われてきました。



材 料 4人分

- ・はまち 4切れ
- ・清酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2

ねぎみそだれ

- | | | |
|-----------|---------|------|
| 調味料 | しょうが(汁) | 1かけ |
| | 砂糖 | 大さじ2 |
| | 赤みそ | 小さじ2 |
| | 中みそ | 小さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | 水 | 大さじ1 |
| | 水溶き片栗粉 | |
| 片栗粉 | 小さじ1/2 | |
| 水 | 大さじ1 | |
| ・ねぎ(小口切り) | 1本 | |

作り方

1 はまちは、下味として清酒としょうゆをふりかけ、10分くらいなじませてから焼く。



2 なべに調味料を加えて煮る。沸騰してきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にねぎを加える。



3 1のはまちに、2のたれをかける。



☆ はまちは、清酒、しょうゆ、みりん、しょうゆを煮たてた夕しで、照り焼きにしてもおいしいですよ。