

讃岐さーもんのごま照り焼き

新鮮な讃岐さー蒙の切り身に下味をつけ、ごまをふりかけて焼きます。
あぶらののった讃岐さー蒙のおいしさがよくわかる料理になります。

天板にさー蒙を並べ、ごまをふる



焼き上がったごま照り焼き



材 料 4人分

・サーモン 50から60gの切り身 4切れ

下味

・しょうゆ 小さじ2
・みりん 小さじ1
・塩 少々
・しょうが汁 小さじ1/2

・皮むきいりごま 大さじ2



作り方

1. サーモンは、しょうゆ・みりん・塩・しょうがのしぼり汁につけて20分位おき下味をつける。
2. 1の汁を切ったさー蒙の皮の面に、ごまをふって、オーブンかフライパンでこんがり焼く。

☆ 讃岐さー蒙の皮にごまをたっぷりふってこんがり焼くと、皮もおいしく食べられます。