



※写真はイメージです

シンプルな塩焼きは、ごはんによく合います ぶりの塩焼き

材 料 (2人分)

ぶり	2切
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
土しょうが(しぼり汁)	小さじ1/2
大根	5cm
レモン	1/2個
大葉	2枚
しょうゆ	お好みで

作り方

1. 酒と塩、土しょうがのしぼり汁を混ぜ合わせてパットに入れ、ぶりを並べ入れる。
2. 1を時々かえしながら約10分漬け込み、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
3. グリルの網の上に、盛り付けるときに表になる方を下にしてのせ、グリルに入れて中火よりやや強めの火にする。
4. 焼き色がつくまで6～7分焼き、返して同様に3～4分焼く。
5. 大根は皮をむいてすりおろし、軽く水気をきる。レモンはくし切りにする。
6. 器に大葉を敷き、4を盛り、5を添えてお好みでしょうゆをかけていただく。