



※写真はイメージです。

木の芽の香りが鯛をやさしく包んで、ふっくら柔らかか！

鯛の木の芽焼き

木の芽の香りが鯛をやさしく包んで、ふっくら柔らかか！

鯛の木の芽焼き

材 料 (4人分)

鯛の切り身	4切れ
木の芽	20枚
A	
酒・みりん	各大さじ1
しょうゆ	大さじ3
しょうがの甘酢漬け	適量
菜の花(またはグリーンアスパラ)	適量

作り方

1. 鯛は1切れを半分に切る。
2. 木の芽は粗く刻む。
3. バットなどに2とAを合わせ、1を並べ入れて途中上下を返して30分程おく。
4. 両面焼きの魚焼きグリル(片面のもの、焼き網の場合は途中で裏返す)に3を並べて5分程焼き、Aのつけ汁を刷毛で塗りながらさらに6~7分焼く。
5. 器に4を盛り、しょうがの甘酢漬けとゆでた菜の花(またはゆでたグリーンアスパラ)を添える。