

サンマのかば焼き丼

材料（4人分）

ご飯3合分、サンマ(中)3尾、大葉4枚、
焼きノリ2枚、ガリのあらみじん切り大さ
じ4、白ゴマ適量、薄力粉適量、サラダ油
適量

<かば焼きのタレ>

濃い口醤油大さじ2と小さじ1、グラニュー
ー糖大さじ1.5、みりん小さじ1.5、
日本酒150cc

<錦糸卵>

卵2個、塩少々、水溶き片栗粉小さじ2、サラダ油適量



作り方

- 1 卵焼き器で薄焼き卵を焼き、千切りにして錦糸卵を作る。
- 2 大葉は千切り。焼きノリは軽く火であぶって、もみノリにしておく。
- 3 ボウルにかば焼きのタレの材料を合わせておく。
- 4 サンマは3枚におろして腹骨と身の中央の小骨を取り、2つに切って、薄力粉をつけておく。
- 5 フライパンを熱してサラダ油をひき、4を皮目から焼く。キツネ色に焼けたら、返して裏面を焼く。焼き上がったら一度上げる。
- 6 フライパンの油を切り、3を入れ半量くらいまで煮詰める。サンマをフライパンに戻し、軽く煮る。
- 7 丼にご飯を半分盛り、ガリのみじん切りを散らす。その上にまたご飯を盛り、もみノリをのせる。さらに錦糸卵を散らして、サンマを3切れのせ、タレをかける。大葉の千切りを天盛りにし、白ゴマを振りかける。

ひとくちメモ

- 1 サンマは大名おろしにします。
- 2 サンマをタレたれで煮込むときには、皮目を上にして、タレに触れないようにします。こうすることによって、パリッとした皮の食感を楽しむことができます。