

パール  
しあわせ  
献立帳

## Vol.4 おきカレイの西京漬け焼き

### ● 材料 (2人分) ●

カレイ	2枚	Aの調味料	
サラダ油	適量	西京味噌	大さじ5
はじかみ	2本	みりん	大さじ2.5
大葉	2枚	砂糖	大さじ2.5
		酒	大さじ2.5



### ● 作り方 ●

- ① Aの調味料をしっかり混ぜ合わせる。
- ② 魚が入る大きさの器に①を半分ひき、その上に魚を置く。魚をはさむようにして残りの①を上から塗る。
- ③ ②を冷蔵庫で最低でも半日漬け込む。(2~3日漬け込むと、味がよくしみます。)
- ④ 漬けこんだ魚から味噌をそぎ落とし、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ⑤ お皿に大葉をひき、魚とはじかみを盛り付ける。

西京味噌のかわりに、  
白味噌でもおいしくできます



- POINT ● そぎ落とした味噌は、再度加熱し、冷やしてから2~3回使えます。(時間が経つと衛生的によくないので、お早めにお使い下さい。)