



秋刀魚の蒲焼丼

	材料	1人分		準備
	秋刀魚 酒 塩	1尾 小匙 1/2 少々		秋刀魚→頭と内臓を除いて3枚におろし、長さを半分に切る。 酒と塩をふり10分おく
	小麦粉 サラダ油	適宜 大匙 1/2		
A	酒 みりん 砂糖 濃口しょうゆ オイスターソース だし	大匙2 大匙2 大匙1と1/3 大匙2 小匙1 大匙1と1/3		うなぎの市販のたれでもよい 水100cc→沸騰→かつお3g→こす
	熱いご飯	カップ山1		
	焼き海苔 薄焼き卵 土生姜 白炒り胡麻	1/4枚 1枚 薄切り2枚 少々		焼き海苔→短冊切り 薄焼き卵→錦糸切り 土生姜→針生姜(水にさらす)

作り方

- ① 材料の準備をする。
- ② Aの調味料をあわせて「たれ」を作る。
- ③ 秋刀魚の水気を拭いて、小麦粉をまぶして余分の粉をはたき、フライパンに熱したサラダ油で両面を焼いて(身から焼く)取り出す。
- ④ ③のフライパンの油をクッキングペーパーでふきとり、Aのたれを入れてかき混ぜながら少しトロミがつくまで煮詰めて取り出した秋刀魚を戻しいれ、からませる。
- ⑤ 丼鉢にご飯の半量を入れて焼き海苔を散らしてから更に半量のご飯を入れ、全面に錦糸卵と針生姜を広げおいて④の秋刀魚をのせ、残りのたれをかけて白炒り胡麻を振る。