



## カマスの満月焼き

	材料	1人分		準備
	カマス（サンマ、キス、太刀魚） 塩 酒	70g 小匙 1/6 小匙 1/2		カマス→「背開き」にし、中骨をそぎ取ってから両面の身の境目を、端2cm残して切り開く。
	小麦粉 サラダ油	まぶす量 適宜		
	鶏卵 水	1個 大匙1		
	大根 唐辛子	3mm厚み 1/4 輪切り 少々		大根→3mm厚みの輪切りにし、切り口の面に下まで切り離さないように2mmほど残して細かく縦横に切り目を入れ、四つ割りにして「菊花」を作る。
A	塩 水	小匙 1/2 大匙1		塩水をつくる。
B	酢 砂糖	小匙2 小匙2		甘酢をつくる。
	オクラ (季節の青葉)	2個		3分ほどゆでる

### 作り方

- ① 下準備をしたカマスに分量の塩と酒を振っておく。
- ② 大根はAの塩水にしんなりするまで浸した後、絞ってBの甘酢につける。
- ③ ①のカマスの水気を拭い、焼く直前に小麦粉をまぶし、余分の粉をはたく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の身を下にして切り目を広げ「松葉形」に置いて焼く。
- ⑤ ④に焼き色がついたら松葉形を崩さないように返し、その上に鶏卵を黄身が崩れないように割り入れ、すぐに水大匙1杯をその周りに注ぐ。これに蓋をして弱火にし、卵白が白く固まり、黄身が半熟になるまで蒸し焼きし、そのままフライ返しで皿に移して盛り付ける。
- ⑥ ②の大根は切り目を広げて芯に唐辛子をのせ、「菊の花」の感じに⑤に添え、オクラを飾る。