

ゆ こう
ぶりの柚香焼き

(子ども1人分) エネルギー106kcal 食塩相当量0.3g



ぶりは成長するごとに呼び名が変わるため出世魚と言われます。縁起が良く、おせちに取り入れられます。白みそ床にゆずを載せて漬け込み、色よく焼くことで、魚の臭みがやわらぎ、食べやすくなっています。

【材料】

ぶりの切り身

ゆずの輪切り

〈みそ床〉

〔白みそ

みりん

(子ども4人分)

2切れ(160g)

2枚

大さじ4(72g)

大さじ1(18g)

<作り方>

- ① 白みそとみりんを混ぜてみそ床を作る。
 - ② ぶりを1/2切れに切る。
 - ③ 密閉容器に①の1/2量を広げ、その上に②を並べ、その上にゆずの輪切りを乗せる。
 - ④ ③に残りの①を乗せ、まんべんなくゴムベラなどで広げ密閉し、冷蔵庫に入れ、一晩置く。
 - ⑤ フライパンの上にクッキングシートを敷く。
 - ⑥ ③のぶりを取り出し、付いているみそを落とし、⑤に並べ、蓋をして中火で焼く。焼き目が付いたら裏返し、両面を色よく焼く。
 - ⑦ 器に盛る。お好みで残りのゆず(分量外)を添える。
- * 梅型に型抜きしたにんじんをぶりと一緒にみそ床に漬け込み、焼いて添えると、さらにお正月の雰囲気になります。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。