



季節で検索

ハッピーレシピ辞典

夏
なつ

あゆの田楽 ……みその香りも香ばしい味のよい焼き物です。



材料(4人分)

あゆ	4尾
みょうが	4個
赤梅酢	適量
ゆず	1個
塩	適量

▼田楽みそ▼

白みそ	50g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
卵黄(小)	1個

- 1 あゆは腹をあけずに薄い塩水で洗い、金ぐしを打ち、各ヒレに化粧塩をし、両面に薄塩をふって焼く。
- 2 みょうがは縦半分に切り、赤梅酢につけておく。
- 3 田楽みそを作る。なべに分量の白みそと卵黄以外の調味料を合わせて弱火にかけ、木じゃくしで5~6分練りあげる。火からおろしたら、手早く卵黄を混ぜ合わせる。
- 4 焼いたあゆの表面に、頭と尾の部分だけを残して練りみそを塗り、再び焼く。みそに少し焦げめがつくぐらいまで焼いたら火からおろし、ゆずの皮の青い部分をすりおろして散らす。
- 5 熱いうちにくしを抜いて器に盛り、3のみょうがをあしらう。

【コツ】

・田楽みそは弱火で練り、柔らかめのをあゆに塗ります。

【メモ】

- ・魚にみそを塗る場合は必ず焼いてから塗ります。
- ・田楽みそには、好みで赤みそを使ってもよいでしょう。