

カツオの味噌漬け焼き



材料 3人分

カツオ切り身・・・300g程度
味噌・・・・・・・・大さじ3杯
醤油・・・・・・・・大さじ1杯
みりん・・・・・・・・大さじ1杯
砂糖・・・・・・・・小さじ1~2杯
おろししょうが・・・少々

使用する味噌によって
塩辛さが変わってくるので、
甘さや辛さは
お好みで加減してください

手順

1. 調味料をビニール袋の中で調合し、その中へかつおの切り身を入れる
2. 袋の上から、もみもみし、切り身にまんべんなく味噌がつくようにする → 1時間程度、漬け込む
3. 魚焼きグリルの中火で、じっくりと焼く（時々、焼面を動かしながら）
もしくは、オーブンの180~200℃で、約15分焼く