



10th ANNIVERSARY since 2015

さんまの塩焼、 あゆの塩焼など



材 料

- さんま
- あゆ
- 塩…適量

※さんま1尾(可食部100g)の栄養量です。
※塩の栄養量は含まれていません。

栄養量	・エネルギー…287kcal	・脂 質…25.6g	・カルシウム…28mg	・ビタミンB12…16.0μg
	・たんぱく質…18.1g	・炭水化物…0.1g	・鉄 分…1.4mg	・食塩相当量…0.4g

〈さんま〉

網からはみ出してしまうようなら半分に切って焼きます。
内臓が苦手な人は、内臓を取って洗ってから焼いてください。
軽く塩を振って中火で焼きます。落ちた脂が燃えてしまうようならもうすこし弱い火加減にしてください。焼き魚は“ちょうど火の通った”というのでは、焼き足りなく生臭いのでしっかり焼いてください。



〈あゆなど川魚〉

内臓の処理は店でやってもらってください。洗って軽く塩を振ってから弱火で焼きます。串刺しにした魚をいろいろの周りに突き刺して焼くくらいですから、直火で焼く場合は弱火です。20分くらいはかかると思います。焼いているうちに口から水が流れてくるくらい、魚の水分をぬくように焼きます。表裏しっかり焼いても身はふつくらやわらかいと思います。

