

さわらの幽庵焼き

さわらを使った焼き物です。さわらは身が柔らかく、小さいお子さんでも食べやすい魚です。ゆず果汁が入ることで魚臭さが抑えられ、食べやすくなります。柑橘系の香りが苦手であれば、ゆず果汁を抜くことで、照り焼きとしても食べられます。

材料（4人分）

・ さわら	4切れ
☆ [・ 濃口しょうゆ	小さじ2
・ 酒	小さじ2
・ みりん	大さじ1 / 2
・ ゆず果汁	小さじ1



作り方

- ① ☆の調味料を合わせる。
- ② 合わせた調味料へさわらを入れ、15分ほど漬けこむ。
- ③ オーブンや魚焼き器などで、10分ほど焼く。

調理のポイント

- ・ 漬け込み過ぎると、身が硬くなるので気をつけましょう！
- ・ 焼く際は、焦げ付きやすいので弱火で焼きましょう！

