

脂がのった大海原の匂を味わう。

サンマの鍋照り ダイコンの甘酢おろしかけ



● 材料 (4人分)

サンマ(3枚おろし)	3尾(300g)
片栗粉	大さじ1
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
ショウガ(すりおろし用)	少々
サラダ油	適量

甘酢おろしの材料

ダイコン	250g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
りんご	1/4個
ダイコンの葉	適量

● 作り方

- 1 サンマは一口大に切り、ペーパータオルなどで水気をとる。ビニール袋にサンマを入れ片栗粉(大さじ1)を加え、袋をふくらませながら、中のサンマを優しく振る(強く振ると身が崩れる)。まんべんなく粉がサンマにつく上、手も汚れない。
- 2 サラダ油で両面をこんがり焼き、残った油をふき取る。醤油(大さじ2)、みりん(大さじ2)、砂糖(大さじ1)、すりおろしたショウガの汁(少々)を混ぜ合わせたタレを入れて煮からめる。
- 3 ダイコンは皮をむいてすり下ろし、軽く水気を切り、砂糖(大さじ1)、酢(大さじ2)、塩(小さじ1/4)で甘酢を作り、ダイコンおろしと混ぜる。りんごを1cm角に切り、すぐにダイコンおろしの中に加えて混ぜる。
- 4 サンマを器に盛り【3】をかける。ダイコンの葉は塩茹でし、水にとって小口に切り、ダイコンおろしの上から散らす。



point ほりえ流プロのポイント

サンマを焼くときは皮目から焼いたほうが反らないし、パリッと仕上がります。余分な油はキッチンペーパーで吸い取りましょう! タレはゆっくりと回しかけること。

point ほりえ流プロのポイント

フードプロセッサーを使うとダイコンおろしはとっても簡単です。

商品に関するお問い合わせ・電話でのご注文

☎ 0120-333-310

オンラインショップに関するお問い合わせ

☎ 0120-857-310

サントリーウエルネスオンライン

<http://www.suntory-kenko.com/>

受付時間 9:00~20:00 年末年始を除く毎日

お客様からいただいたお電話は、お客様のお話の内容確認や、お客様により一層ご満足いただける対応の品質向上を目指し、録音させていただいております。