



サンマのおいしい焼き方



もうすぐ秋ですが、今年はさんまが不漁で高級魚になりそうとの事です。はなまるマーケットで、サンマを家庭のグリルでおいしく焼く方法が紹介されてましたので紹介します。

(1)塩水で洗う

サンマの旨みが逃げてしまうので、流水でじゃぶじゃぶ洗うのはNG。塩水の中で洗います（1リットルの水に対して、塩大さじ2杯）。サンマの身はとても柔らかいので優しく洗いましょう。その後、水気をふきとり、両面に包丁目を入れておくと火が通りやすくなります。

(2)塩をして10分おく

サンマに塩を振ってすぐ焼くのではなく、10分ほど置いてから焼きましょう。塩は高いところからふりかけると良いです。焼き塩ならサラサラで均等にかかけや

すいです。塩の量の目安は、小さじ1杯分を両面に。

(3)グリルは強火で温めておく

サンマを焼く直前に火をつけるのではなく、前もってグリルはしっかり熱しておきましょう。

(4)サンマは半分に切る

身が崩れやすいサンマ。ましてや家庭用グリルでは、返すのが大変。串打ちして、炭火で焼くなら別ですが、グリルやフライパンでサンマを焼くなら、長さを半分に切ってしまいましょう。しっぽをアルミ箔で覆うと、焦げる心配がありません。

(5)強火で裏から焼く

裏になるほうを上にして、裏から焼きます。焼き時間は裏5分、表5分。グリルを何回も開け閉めしては、いけません。その後はおいしくいただいて下さい！！



(c)KF STUDIO