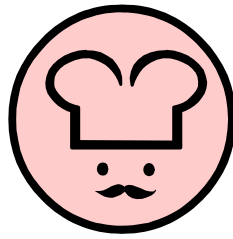


# 男の料理教室オススメレシピ紹介



## さんまの蒲焼

《材料》	《4人分》	《作り方》
さんま	4尾	<p>① さんまは、頭と内臓を取り除き水洗いし水気を拭く。</p> <p>② 白ねぎは3cmの長さに切り、縦に細いせん切りにして水に放ち、水気を切っておく。 (白髪ねぎ)</p> <p>③ ししとうは軸を切りそろえ、切り込みを入れる。</p> <p>④ フライパンを熱してサラダ油を少々引き、ししとうを炒め、いったん取り出しておく。</p> <p>⑤ さんまに薄く小麦粉をまぶしつけ、フライパンに残りのサラダ油を足し、さんまの身側から並べ入れ、焼き色がつくまで両面焼く。</p> <p>⑥ 合せ調味料を加え、照りよく両面にかからめる。</p> <p>⑦ 器にさんまを盛って、たれが残っていたらかけ、ししとうを添え白髪ねぎをのせる。 粉山椒を振りかけていただく。</p>
小麦粉	大さじ2	
合せ調味料		
酒	大さじ3	
みりん	大さじ2	
砂糖	大さじ2~3	
醤油	大さじ3~4	
サラダ油	大さじ2	
ししとう	8~12本	
白ねぎ	1/2本	
粉山椒	適量	