

(簡単レシピ)

サンマのバルサミコ焼き



材料 (4人分)

サンマ……………4尾
オリーブオイル……………適量
ニンニク……………4片
バルサミコ酢……………大さじ1と1/3
ルッコラ……………適量
塩……………適量
ブラックペッパー……………適量

①

サンマは多めの塩を全体に軽く塗り込み、15分ほど置く。キッチンペーパーで水気を拭きとったら、半分に切る。



POINT !

塩をもみ込むことで、臭みが取れ、皮がパリっと仕上がります。ちょっとかけすぎかも、と思うぐらい多めに塩を振ってみてください。

②

フライパンにオリーブオイルを入れ、潰したニンニクを入れて熱する。サンマを返しながら、弱火から中火で7~8分かけてこんがり焼く。



POINT !

身が崩れないよう、焼く際はあまり身を動かさないようにしてください。魚焼きシートを使えば、焦げ付きにくくなりますよ。にんにくはすぐに取り出さず、サンマと一緒に焼いて香りづけしましょう。

③

フライパンにさらにオリーブオイルを加え、バルサミコ酢を回しかける。サンマに絡めて水分を飛ばす。



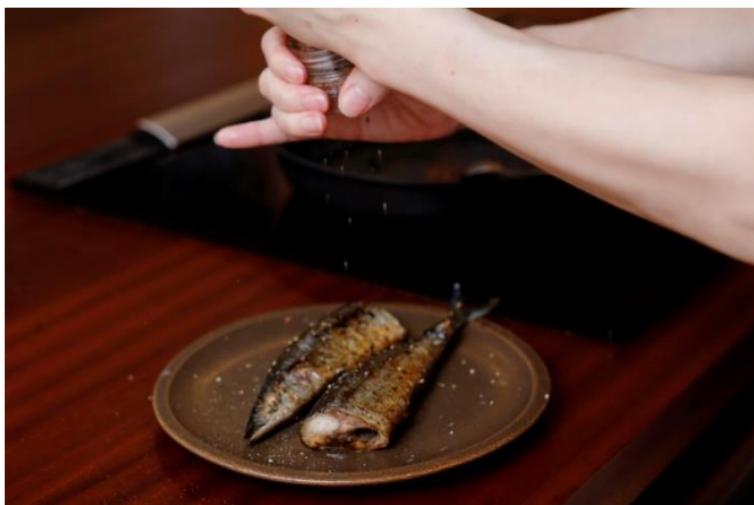
④

ざく切りしたルッコラを水にさらし、水気を切ったらオリーブオイルと塩で軽く味付けする。



⑤

器にサンマを盛り、ブラックペッパーをふりかけ、その上にルッコラを盛り付けて完成。



ちょっとアレンジ

サンマ以外の魚でも代用できるので、季節ごとに旬の魚で試してみてください。白身魚や鮭などでも美味しく仕上がりますよ。