

# 清水さばのみそ焼き米茄子添え

Miso-marinated and grilled Shimizu mackerel with *beinasu* eggplant

さばと米茄子とみそが、とってもおしゃれな一皿に。

## ◎材料(1人前)

清水さば(切り身)……………70g(三枚おろしの片身の半分程度)

みそ(田舎味噌)……………適量

米茄子……………厚さ1.5cm(輪切り)

A { みそ……………50g

みりん……………40cc

砂糖……………5g

しょうがのしぼり汁……………少々

揚げ油……………適量

サラダ油……………適量(炒め用)

万能ネギ……………少々

## ◎作り方

1. さばは三枚におろし、腹骨と中骨をとります。皮に軽く包丁目(切れ目)を2cm間隔で入れて、70gの切り身にします。
2. ラップをさばが包める大きさにカットし、みそをさばの2倍くらいの大きさに薄くのばします。さばの両面をみそで包むようにし、半日寝かせます。
3. しょうがのしぼり汁以外のAの材料を鍋に入れ、弱火にかけて練りあげます。最後にしょうがのしぼり汁を入れます。
4. 米茄子は両面に軽く包丁目を入れてから、油で揚げます。
5. (2)のさばをさっと水洗いし、水気をふき取っておきます。フライパンにサラダ油をひき、さばの両面を弱めの中火できれいに焼きます。
6. お皿の中央に(4)の米茄子を置き、その上に焼き上がったさばのをせ、小口切りにした万能ネギをちらします。お皿の手前に(3)のみそペーストを敷きます。

## ◎ポイント

さばは皮のほうから焼いてください。みそに漬けているので、焦げやすいので気をつけて。

