

食材2つだけ!

ぶり

×

かぶ



調理時間

20分※

おせちにおすすめ! 菊花かぶで華やかさを演出 ぶりの照り焼きと菊花かぶ

材料 (2人分)

ぶり(切り身) …………… 2枚
かぶ …………… 小2個
塩 …………… 大さじ1
赤唐辛子 …………… 1/4本
○すし酢 …………… 大さじ2
○砂糖 …………… 小さじ1

○塩 …………… 小さじ1/3
●しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
●みりん …………… 大さじ1
●酒 …………… 大さじ1
●はちみつ …………… 小さじ1
サラダ油 …………… 大さじ1/2

1 菊花かぶを作る

かぶは皮をむき、ヘタが下になるようにまな板に置く。菜箸で両側を挟んで、細かく格子状に包丁を入れる(下まで切らないように注意)。小さめのボウルに水500ml(分量外)と塩を入れて溶かし、かぶを30分漬ける。○に赤唐辛子を輪切りにして加え、よく混ぜる。かぶの水けを形が崩れないように絞り、赤唐辛子を入れた先ほどの調味液に2時間ほど漬ける。

2 ぶりの照り焼きを作る

フライパンにサラダ油を入れ、中火にかける。ぶりを入れて両面に焼き色がつくまで焼く。一旦火を止め、フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取り、●を入れて再び中火にかける。両面裏返ししながら加熱し、照りが出てきたら火を止める。

3 仕上げ

1と2を皿に盛り付ける。

※ 漬け込む時間を含まない



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索