

ぶりのピリ辛ごま味噌焼き

定番のぶりの照り焼きを、豆板醬が効いたピリ辛のごまだれに絡めて焼きました。辛みの中に香ばしくごまが香る一品です。



できあがり 2人分

材料

ぶり	2切れ
ししとう	4個
塩	適量
酒	小さじ2・大さじ1
<A>	
すりごま白	大さじ2
焼肉のたれ	大さじ4
水	大さじ1
豆板醬	小さじ1/2

作り方

- 1 ぶりは酒小さじ2と塩を振りかけ、15分ほどおいたら水で洗い、キッチンペーパーで水気をよくふいておく。Aは合わせておく。
- 2 フライパンに薄く油をしき中火で熱したら、ぶりを焼き、裏返して酒大さじ1と、ししとうを加えて蓋をし、3分ほど焼いて中まで火を通す。
- 3 ふたを取り、ししとうを取り出してからAを加え、両面にさっと絡めたら火を止める（すぐにたれがとろりとしてくるので焦げないように注意する）。
- 4 器に盛り付け、ししとうを添える。