

「にこにこ通信」より

■レシピ提供■

手造り味噌のとべや  
戸邊 郁恵 様



●作り方●

- 1 サワラに薄塩をして1時間ほどおいて余分な水分を出す
- 2 味噌床の材料を均一に良く混ぜておく
- 3 サワラの水分をペーパータオルなどでふき取る
- 4 平たい密閉容器に2の味噌床を平らに伸ばし、ガーゼを敷いて3のサワラを並べ、ガーゼをかぶせる
- 5 残りの味噌をガーゼにのばして、冷蔵庫で1日以上おいて取り出し、焼き網で焦がさないように注意しながら、焼く

※この味噌床は、タラ・タイ・ムツ・ブリ・ホタテなど他の魚介や、肉類に使えます。

みそやの台所

vol.009

～鰯(サワラ)の味噌漬～

【材料(4人分)】

【味噌床】

味噌	1カップ
みりん	大3
砂糖	大1

サワラ 4切れ

塩 小1/2位

ガーゼ