

シーベジたべるフィッシュを手軽に美味しくいただくレシピ



シーベジたべるフィッシュ
草食系おとこの
大变身

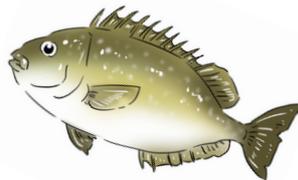


アイゴのさんが焼き

新渡戸文化中学校・高等学校
教諭 戸叶綾子

材料（10個分）

- アイゴ 1尾
（またはフィレ2枚分）
- 小ねぎ 2本
- しょうが（チューブ） 3センチ
- みそ 大さじ1/2
- 青じそ 5枚
- 梅干し 1個
- ごま油



作り方

1. 小ねぎは小口切りにする。梅干しは細かくたたいておく。
2. アイゴのフィレは皮をはぎ、1センチ角になるくらいまで、細かく切る。
3. 2に小ねぎ、しょうが、みそを加え、ねばが出るまでたたく。
4. 3を10等分に分けて丸型に丸める。
5. 青じそをたて半分に切り、4を巻く。
6. フライパンにごま油を入れて中火にかけ、5を入れ、焼き色がつくまで両面焼く。
7. 皿に盛り、上に梅干しをのせる。