

＜秋刀魚のバターしょうゆ焼のつけご飯＞

材料	道具	準備	＜秋刀魚のバターしょうゆ焼＞	＜備考＞
〈1人前ご飯2膳分〉 さんま 1匹 レタス 1/4 スイートコーン 大さじ1 しめじ 1/4 A・しょうゆ 大さじ1 ・みりん 小さじ1 油(サラダオイル) 大さじ1 バター 20g 小麦粉 適量 塩 少々 コショウ 少々 里海米	包丁 まな板 ボール or 三角コーナーなど 布巾 キッチンペーパー バット フライパン ざる 菜箸 ココット or 小皿 ラップ 計量スプーン お茶碗 お箸 炊飯器 しゃもじ	ご飯を炊いておく さんまを流水で洗う時 ボールか三角コーナー 包丁 まな板 さんま用バット レタス用ボール レタス用ざる お茶碗	①さんまの頭を包丁で切り落とす 包丁の切っ先を肛門に入れお腹を割く さんまのはらわたを包丁を使って出し、血合いを流水できれいに洗う ②さんまを3枚におろし、お腹の骨を包丁を使ってすき取る ③塩をしてバットに並べる ④レタスを切り水にさらしておく ⑤しめじを切る ⑤フライパンを火にかけ熱しバターを1/2溶かす しめじを入れ炒める(塩・コショウ少々) コーンを入れ炒める 火が通ったらボールなどに取り上げて置く ⑥さんまの水分をキッチンペーパーでとる ⑦コショウ少々を振り、さんまの片身を2つに切る 小麦粉をさんま全体につける ⑧フライパンを火にかけ(中火)油を入れる さんまを皮の方から焼く(およそ2分) 皮目に焦げ目が付いてきたらひっくり返し 約1分焼く ⑨ご飯をお茶碗によそい、レタスをのせる ⑩火を弱火にし余分な油をキッチンペーパーで取る 残りのバターを入れ溶かし、さんまにからめる Aを入れさんまにからめ火を切る ⑪ご飯の上にさんま2切れをのせ焼汁をかける コーンとしめじをさんまの上にトッピングする	3枚おろし 今回は大名おろし 血合いを取るときは爪の背を使って 腹びれを根元から取る 汚れたまな板はすぐに流水で流しておく 臭いが気になるようであれば 替えのまな板 バットはラップして使う コーンは缶詰のものでよい 炒めた後キッチンペーパーで 余分なバターを拭いておきます 出てきた水分を取ることで 魚の青臭さが少なくなります このあたりでレタスを水から ざるに引き上げておきます 水分多ければキッチンペーパーで取る 余分な油を取ることで魚の臭みを取り、油のひつこさも取ります 出来立てをすぐ食べるのがベスト