

(3) 2014年9月5日

## 秋刀魚のホイル蒸し

秋刀魚といえば塩焼ですが、秋刀魚の栄養を余すところなくいただけるのがホイル蒸し。ふわふわな身とワタや脂もおいしく、グリルも汚れなくて言うことなし!(H)

### 材料(4人分)

- ◆ サンマ……………4尾
- ◆ タマネギ……………1個
- ◆ シメジやエノキダケ…お好みの量
- ◆ 酒……………大さじ4(サンマ一尾に大さじ1ずつ)
- ◆ カボスまたはレモン…適量

### 作り方

- ① タマネギは薄切り、キノコは軸を切り落とし食べやすい大きさに切る。
- ② サンマは軽く洗い、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ③ サンマを肛門から斜めに包丁を入れて、半分に切る。
- ④ サンマが包める大きさのアルミホイルを用意し、アルミホイルの上にタマネギ、サンマ、キノコを順にのせ、酒をふる。
- ⑤ 蒸気が逃げないようにアルミホイルで具材をしっかり包み、魚焼きグリル(中～強火)やオーブン(200℃)で約15～20分蒸す。フタつきフライパンでもOK。
- ⑥ 食べる時に、ポン酢をかけたり、レモンやカボスを添えてめしあがれ。



肛門の上を斜めに切ると、ワタ(内臓)部分が出ずにおいしく蒸せます!

