

ホキのきのこマヨネーズ焼き

《材料》4人分

ホキ切り身 4切れ
酒 大さじ2
マヨネーズ 大さじ4
みそ 小さじ2
しめじ 1/4株
えのき 1/4株
玉ねぎ 中1/4個

《作り方》

- ①ホキに酒をふっておく。
- ②しめじ、えのきは石づきをとり、ざく切りにする。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④マヨネーズ、みそ、しめじ、えのき、玉ねぎを混ぜる。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、ホキを並べ、④をかける。
- ⑥200度のオーブンで15分～20分焼く。

ホキは給食でよく使用する白身の魚です。あまり市販されていない魚種なので、ご家庭で作る際にはホキの代わりに鮭やタラなどを使うとよいでしょう。

オーブンがない場合は、魚焼きグリルでも焼くことができます。両面焼きグリルの場合は、上火を弱めに設定して火が通るまで焼いてください。上火だけのグリルでは、きのこマヨネーズソースをかけずに片面を焼き、裏返したらきのこマヨネーズソースをかけて火が通るまで焼きます。

さばのトウバンジャン焼き

《材料》4人分

さば切り身 4切れ
酒 大さじ2
ねぎ 5cm
おろしにんにく 小さじ1
おろししょうが 小さじ1
トウバンジャン 小さじ1弱
しょうゆ 大さじ2
砂糖 小さじ2

《作り方》

- ①ねぎはみじん切りにする。
- ②調味料とねぎ、にんにく、しょうがを混ぜる。
- ③②にさばを漬ける。(30分くらい)
- ④グリルで火が通るまで焼く。

ピリ辛の味付けがご飯にぴったりです。トウバンジャンの量はお好みで加減してください。

鮭のガーリックナッツ焼き

《材料》4人分

鮭切り身 4切れ
酒 大さじ2
マヨネーズ 大さじ4
おろしにんにく 小さじ1
アーモンドスライス 大さじ3
パン粉 大さじ2

《作り方》

- ①鮭に酒をふっておく。
- ②マヨネーズとおろしにんにくを混ぜる。
- ③アーモンドスライスとパン粉を混ぜる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、鮭を並べ、②をぬる。
その上から③をふりかけ、200度のオーブンで15分～20分焼く。

にんにくの香りとアーモンドの香ばしさが食欲をそそる魚料理です

鮭の紅葉焼き

《材料》4人分

鮭切り身 4切れ
酒 大さじ2
マヨネーズ 大さじ4
にんじん(すりおろし) 大さじ4
こしょう 少々

《作り方》

- ①鮭に酒をふっておく。
- ②マヨネーズとおろしにんじん、こしょうを混ぜる。
- ③天板にクッキングシートを敷き、鮭を並べ、②をぬる。
- ④200度のオーブンで15分~20分焼く。

おろしにんじんを混ぜたマヨネーズは、焼くとききれいなオレンジ色になります。秋の紅葉を表現した焼きものです。

さんまのかぼ焼き

《材料》4人分

さんま(開き) 4枚
片栗粉 適宜
揚げ油 適宜
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ3
酒 大さじ1
水 小さじ1
しょうが汁 小さじ1

《作り方》

- ①さんまに片栗粉を薄くまぶして揚げる。
- ②しょうゆ、砂糖、酒、水を合わせて煮立てる。
しょうが汁を加えて火を止める。
- ③揚げたさんまに②のたれをかける。

いわしでも美味しく作れます。ご飯が進むおかずです。