



鮭の照り焼き

鮭の照り焼き



30分

ちょっとの一工夫で、ヘルシーで美味な一皿。鮭を寝かせる時間を除けば30分以内に完成します!鮭以外にもマグロなど様々な魚でもお楽しみ頂けるこの照り焼きレシピ。スペイン産エクストラバージンオリーブオイルが魚の旨味を引き出し、香り高く艶々に仕上げてくれます。今回使う鮭はオメガ3が豊富な青魚で、タンパク質、ビタミンA、B、ビタミンDやヨード、マグネシウムなどを含む健康食材です。



材料

鮭の身 1kg (皮と骨を除いておく)

しょうゆ 70cc

酒 大さじ3

黒砂糖 20g

みりん 大さじ2

生姜のすりおろし 小さじ1

スペイン産エクストラバージンオリーブオイル 大さじ2

にんにくのスライス 1片分

作り方

ボウルに鮭以外の全ての材料(しょうゆ、黒砂糖、酒、みりん、スペイン産エクストラバージンオリーブオイル、生姜のすりおろし)を入れ、スライスしたにんにくも加え良く混ぜてつけ汁を作る。

鮭の身をポリ袋などに入れ、つけ汁を注いで全体が浸かるようにし冷蔵庫に入れ一晩置く。そうする事でエクストラバージンオリーブオイルが鮭を更にジューシーに美味しくしてくれる。

焼く際はオーブンを200℃に予熱し、耐熱容器に鮭を入れて火が通るまで15分間焼き、上からゴマと青ネギを散らす。

白ご飯やサラダと一緒にどうぞ!

栄養バランスも良く、簡単で食欲をそそる鮭の照り焼き。鮭の旨味と甘辛味、滑らかなエクストラバージンオリーブオイルのほのかな苦味のハーモニーがたまりません。どうぞ、召し上がれ!



スペイン産
オリーブオイル