

鰯の蒲焼き丼



で時短レシピ

30分

旬の鰯料理のレパートリーを広げる、ふんわり美味しい蒲焼き丼をご紹介します！スペイン産エクストラバージンオリーブオイルで焼くから、香ばしい仕上がり。鰯とオリーブオイルの健康効果ととろける味わいをお楽しみください。

材料 (2人分)

- いわし 4尾
- スペイン産エクストラバージンオリーブオイル 大さじ1
- 塩 少々
- 小麦粉 大さじ2
- 酒 大さじ4
- みりん 大さじ2
- 醤油 大さじ3
- 蜂蜜 大さじ2
- 白ご飯 適宜

作り方

1. 鰯は頭と内臓を取り、冷水できれいに洗います。手開きして中骨を外し、両面に塩を振り5分後にペーパーで水気をおさえます。
2. 鰯の両面に薄力粉をまぶします。
3. 中火でスペイン産エクストラバージンオリーブオイルを熱したフライパンに鰯の皮目を下にして焼き、裏面も同様に焼きます。
4. 火を止めて酒、みりんと醤油、蜂蜜を入れ、弱火で約1分加熱。
5. とろみが付いたら火からおろし、丼によそったご飯の上に乗せて完成！



スペイン産
オリーブオイル

WORLD LEADERS