

## ★ハマチの照り焼き

### 材料（2人前）

ハマチ切り身 2切れ

しょう油 大さじ2・酒 大さじ1・みりん 大さじ1・砂糖 大さじ1  
塩 少々 小麦粉（片栗粉でも） 適量 油 適量

- 1, ハマチの切り身に塩をまぶして30分ほどおき、さっと水洗いしてキッチンペーパーでよく水気をふきとる。
- 2, 切り身に小麦粉をまぶし余計な粉をはたいておく。
- 3, フライパンに油をしき切り身を焼いていく。焼いていく途中で油をペーパーできれいにとりながら7~8割火が通るくらいまで焼く。
- 4, 分量のしょう油・酒・砂糖・みりんをいれ、切り身にからめながら焼く。
- 5, タレにとろみがついてきたら出来上がり。

## ★ハマチの漬け丼

### 材料

ハマチ 刺身用に皮をひいたもの ショウガ（すりおろし） 少々

### 漬けダレ

酒100cc・みりん200cc・濃口しょう油75cc・薄口しょう油75cc  
薬味（お好みで）

いりゴマ・きざみのり・ネギ・うずら玉子など

- 1, 漬けダレをつくる。  
分量の酒とみりんを鍋に入れてたたせてアルコールをとばす。  
薄口・濃口しょう油をいれひと煮立ちさせて火を止め冷ましておく。
- 2, ハマチを薄くスライスしタレに漬けこむ。ここでしょうがのすりおろしたのもも少々加える。
- 3, 冷蔵庫で2時間ほど漬けこんで出来上がり。  
あたたかいご飯にハマチをならべ  
お好みでゴマやのりなどをうえに  
ちらしてください。

漬けダレは他の海鮮丼のタレとしてもつかえます。  
冷蔵庫で2週間ほどは保管できるのでつくっておくと便利です。

