漬け込みあじの梅しそ焼き



調理時間 40分

材料 (2人分)

あじ	2尾
塩	少々
酒・みりん	各大さじ2
梅干し	2個
しその葉	8枚
はじかみ生姜	適宜
すだち	適宜

作り方

1. あじは3枚おろしにして腹骨と中骨を取り、後で具を挟めるように片側に、ななめに切れ目を入れておく。塩をして10分程置く。その後、水気を切る。
2. (1)を酒とみりんにしばらく漬け込む。
3. 梅干しは細かくたたく。しその葉は千切りにして、たたいた梅干しと混ぜ合わせる。
4. (2)の水気を切り、(3)をあじの切れ目に、スプーンなどで入れ込む。
5. (4)をココットに入れ蓋をしてグリルに入れる。
6. 「ココット」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。
7. 器に盛りお好みで、はじかみ生姜とすだちを添える。