

# ブリと大根の鋤焼き



## 材料（4人分）所要時間 25分

ブリの切身	4 切
大根	1/4 本
片栗粉	少々
本だし	少々
片栗粉	少々
たれ	
酒	90 cc
みりん	45 cc
砂糖	大サジ 1 杯
濃口醤油	45 cc
塩	少々

## 作り方

ブリの切身をそれぞれ3等分に切り、軽く塩をふって片栗粉をつけて油をひいたフライパンで両面を焼く。

大根は皮をむき、1cm 位の厚さに切って本だし、薄口醤油、みりんの下ゆでする。

ブリに火が通ったら大根を入れ、更にたれを入れる。その後とろみが付くまで煮つめる。

器に盛り、好みの薬味をのせて出来上がり。

## ワンポイント

ブリは弱火で中身まで火が通るようにじっくり焼く。

大根の下味は薄目にする。

好みでたれに柚子コショウ、一味などを入れてもおいしい。

## 食材について

ブリはモジャコ（稚魚） ヤズ ハマチ メジロ ブリと、成長とともに呼び名が変わる「出世魚」。愛媛では、昭和36年頃から養殖が始まり、全国屈指の生産量を誇ります。秋から冬の寒い季節のハマチ（ブリ）は、脂が乗って最高です！刺身、照り焼き、ぶり大根のほか、最近ではブリしゃぶなど新しい食べ方も登場。

戸島漁業協同組合の“戸島一番ブリ”は、愛あるブランド産品に認定されています。

