

# アジのみかん(ポンカン)巻き

1人分 190Kcal



## 【材料 (4人分)】

アジ (中) ..... 6尾  
塩 ..... 少々  
酒 ..... 少々

ポンカン (大) ..... 1コ  
つま楊枝 ..... 12本  
チンピ塩 ..... 少々

### ●つけ合わせ

ロマネスコ ..... 少々  
甘酢生姜 ..... 少々

## 【作り方】

- ①アジは三枚におろし少し塩、酒をふる。
- ②ポンカンは一房ずつに分ける。
- ③アジの皮を下にして手前にポンカンを乗せて巻き、楊枝で止める。
- ④180℃のオーブンで焼き、焼き上がればチンピ塩をふり竹串を回しておく (串を抜きやすくするため)。
- ⑤皿に盛り、ロマネスコの塩ゆでと甘酢ショウガを添える。

- \* アジの旨みをみかんでさらに上げ生臭さを取り、柔らかい出来上がりの焼魚です。
- \* ポンカンの旬は1月半ばから3月初め。