

鯛と伊予柑の酒かす焼き

1 人分 374Kcal



【材料（4人分）】

鯛（4キレ）…………… 400g
塩…………… 少々
酒…………… 少々
小麦粉…………… 適量
サラダ油…………… 少々

白ねぎ…………… 300g
しいたけ…………… 100g

伊予柑（1コ）…………… 300g

●伊予柑だれ

酒かす…………… 50g
伊予柑（絞り汁）…………… 100cc
白みそ…………… 10g
砂糖…………… 8g
卵…………… 50g
生クリーム…………… 50g

みつ葉…………… 少々

【作り方】

- ①鯛は少しの塩と酒をふり、水分をふきとり小麦粉をまぶしてサラダ油で両面焼く。
- ②白ねぎは好みの長さに切り、しいたけのスライスと炒め、少しだけ塩をふる。
- ③伊予柑の一つはイチョウ型に切り、もう一つは伊予柑の汁を絞る。
- ④細かく切った酒かすをすり鉢に入れ伊予柑汁を少しずつ入れて混ぜ、さらに白みそ、砂糖、卵、生クリームの順に入れて酒かすだれを作る。
- ⑤耐熱容器に①②と伊予柑を入れ、その上に酒かすだれを全体にかけて200℃のオーブンでこげ目がつくまで焼き、みつ葉を上に乗せていただく。

※ 伊予柑使用（旬は1月～3月）

※ ネーブル、ポンカン、デコポン、はっさくなどを使用しても良い。