

イサキ漬け焼き

材料（4人分）

イサキ （1尾 200g）	2尾	
酒	大さじ 2	} A
濃口	大さじ 2	
マーマレード	大さじ 2	
サラダ油 （フライパンの場合）	適量	



作り方

- ① イサキは水洗いして三枚におろし、骨を取り除く。皮に切り目を入れる。
- ② 容器に A を合わせ①を 5～10 分漬けておき、水気をペーパーで抜く。
- ③ グリル又はフライパンで、②を焼く。

※唐辛子味噌（甘味噌）

麦味噌	25g～30g	} A
マーマレード	20cc	
酒	20cc	
甘唐辛子	20g	

◎甘唐辛子は小口切りにして、鍋にAを入れ火にかけて、練っていく。