

ぶりの洋風照り焼き

ワインの風味がさっぱりとした照り焼きに



材料(4人分)

ぶり	……	4切れ
塩 こしょう	……	少々
オリーブオイル	……	大さじ1
<照り焼きのたれ>		
しょうがのすりおろし	……	小さじ1
はちみつ	……	大さじ1
白ワイン	……	大さじ2

作り方

- 1 ぶりは、塩、こしょうで下味をつける。
 - 2 たれを作る。ボウルにしょうがのすりおろし、はちみつ、白ワインをいれ、よく混ぜておく、
 - 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、ぶりを両面焼く。
 - 4 ぶりに焼き色がついたら、たれを入れ、熱しながら、ぶりからめる。
- ・ ぶりは、血合いの色が鮮やかな赤で、身に透明感があるものが新鮮です。