

# 鯖の七味焼き

しょうゆもろみが鯖の生臭みをマスキングします。ピリリとした七味の辛さがポイントです。



写真 1人分

## 材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鯖切り身	2切れ(200g)		
ししとう	4本		
(調味液)			
エステースト	8g		
醤油	16g		
みりん	10g		
生姜汁	5g		
七味唐辛子	3g		

## 作り方

- ①調味液をボールに合わせておく。
- ②鯖を削ぎ切りにして、①の調味液に20～30分漬け込む。
- ③オーブンで②を焼いて出来上がり。焼いたししとうを添える。

### ご提案品

### エステースト

しょうゆもろみをペースト状にした調味料です。もろみ風味の味付調味液のベースとしてご使用いただけるほか、調味液に少量配合することで、肉や魚の臭み消しとしての効果を発揮し、コクを付与します。