



初秋 秋風を感じる頃

切り身魚のホイル焼き



「 エリンギ

スーパーでは一年中買えて価格も安定しています。しつかりとした歯ごたえとクセがないので幅広く使えます。食物繊維が豊富で便秘の改善に役立ちます。

1. 材料(1人分)

油がれい (甘塩) 1切

エリンギ 小1本... 半分の長さに切ってたてに3等分する

酒 大さじ1/2

しょうが 適量 ... おりおろす

2. 下準備

3. つくり方

①油がれいに酒をふって エリンギ、しょうがとともにホイルに包んでグリルかオーブントースターで焼いて 魚に火を通す。

♪今回は「油がれい」を使用しましたが、白身魚なら何でもOKです。また青身魚を使う時は、スライス玉ねぎをのせて黒こしょうを効かせてみてください。

お刺身が少し残った時に リメイクしてお弁当にちよびり オリーブオイルを垂らすと お弁当には食べやすいです。

「かぼす」や「ゆず」が手に入った時は 焼き上がりにギューと搾ってどうぞ! 生かぼす・生ゆずがない時期には、こんな便利なものもあります。

