

アユの塩焼き



アユの極めつきは何といっても「塩焼き」でしょう！焼き立てのアツアツを逃さないでいただければ、香魚（アユ）と書かれる理由も実感できるはずです。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

アユ 2尾
塩 適量
大葉 適量

【二杯酢】

酢 大さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1/2

下ごしらえ・準備

アユの尻ビレの前あたりを押して、フンを絞り出して水洗いをします。二杯酢を作ります。

作り方

- 1 アユの頭から金串を打ちます。
- 2 全体にしっかりと塩を振り、ヒレが焦げずに美しい姿で焼き上がるように、各ヒレを開くようにして化粧塩をしてグリルで焼きます。
- 3 焼き上がったら金串を抜き、左側に頭がくるように盛り付けます。 お好みで二杯酢を添えて。



アユにはカルシウムが豊富で、骨を丈夫にするのに効果的です。また内臓には肌の健康を維持するビタミンAや、赤血球形成を助けるビタミンB12が多く含まれています。貧血になりやすい女子はぜひ内臓ごと味わってみて。