



# 鮎の味噌焼き

初夏の味、鮎焼きに味噌のコクとうま味を加えて…

カロリー  
**205kcal**  
(1人分)

調理時間  
約30分




### 材 料 (4人分)

- <A>
- 鮎……………4尾
  - 塩……………少々
  - 合わせ味噌 大さじ2
  - みりん・酒…各 大さじ2と1/3
  - 万能ねぎ(小口切り) 大さじ2

### 作り方

**1**

鍋に<A>の材料を混ぜ合わせて火にかけ、味噌くらいの固さまで煮詰まったら器に取り出し、粗熱をとる。



**2**

鮎はうろことエラを取り、頭から尾までの6分目くらいまでを背開きにし、内臓を取り出して、腹をよく洗う。



エラを取る      背開きする      下ごしらえの完了

**3**

ペーパータオルで鮎全体の水分を拭き取り、塩を軽くまぶし、背から1の味噌を詰める。



**4**

グリルの強めの中火で3の鮎を両面焼く(片面7~8分を目安に)

**ワンポイントアドバイス**

- 表面をパリッと、身に味噌味が染み込むように焼きあげるには、串焼きのような遠火の強火が理想ですが、グリルで焼く場合は強めの中火くらいの火加減で、焦がしすぎないように注意しましょう。
- 味噌は使う種類によって味や塩分が違います。味見をして、お好みに合わせて調味料の配合を調整してください。

### 栄養価

鮎は良質なたんぱく質を多く含み、低脂肪。その他、カルシウムの吸収を高めるビタミンDや、貧血予防に欠かせないビタミンB<sub>12</sub>、骨の生成や骨粗鬆症予防に不可欠なカルシウムなどを豊富に含んでいます。旬の時期には是非いただきたい、健康効果の高い魚です!

