

岡山の魚を
食べよう!



材料 (2人分) & 作り方

30分
程度
調理時間 1尾まるごと

- ママカリ …… 8尾
- ポン酢 …… 適量
- 三杯酢 …… 適量 (酢1：しょうゆ1：砂糖 または みりん1)
- すだち …… 半個 (お好みの分量)



ウロコを落とし、胴体に斜めに切れ目を入れる。
※両面



強めの中火で焼く。



目が白くなったママカリから順次裏返す。



そのまま焼き目が付くまで5分程度焼く。
※個体差により時間調整



焼き目が付いたら皿に盛り、熱いうちにママカリが半分浸る程度にポン酢と三杯酢をかける。



半月切りにしたすだちを散らして冷まし、15分以上置いて味をなじませる。

柑橘の香りと香ばしさが決め手

焼きママカリの酢漬け



食材中の
8大アレルゲン

小麦(しょうゆ由来)

okayama ebooks

POINT

乾いているとウロコが取れないので気を付けましょう。
熱々のうちにポン酢と三杯酢をかけてください。

