# 魚の南部焼き

●南部焼きについて

南部焼きとは南部地方（岩手県や青森県にまたがる地方）でごまが名産となっており、そのためごまを使った料理を「南部～」というのが由来です。

魚の他にも肉を使用することがありますが、下味をつけたものに、全体にたっぷりとごまをつけて焼きます。焼くとごまの香りも良くなり、食べやすい料理です。

| 材料（４人分） | | 切り方 |
|---|---|---|
| 魚の切身 | ４切れ | |
| しょうが（汁） | ２ｇ | |
| ★しょうゆ | 小さじ1強 | |
| ★酒 | 小さじ1弱 | |
| ★みりん | 小さじ1/3 | |
| ★ごま | 小さじ4 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

【下準備】

- オーブンを270℃に予熱する。

① 魚は★の調味料を合わせ、下味をつける。
② 天板に並べ、切身の片面にごまをつける。
③ オーブンで焼く。
（270℃　10分程）