

# 鯖のホイル焼き (大葉みそ)



## 材 料 (4人分)

◆さわら切り身	4切れ
◆玉ねぎ	1個
◆椎茸	4枚
◆長ねぎ	1本
◆人参	1/6本
◆他好みの野菜	
◆酒	大さじ4
◆サラダ油またはバター	大さじ4

## 大葉みそ

◆大葉	30枚
◆味噌	大さじ6
◆みりん	大さじ2
◆酒	大さじ2
◆砂糖	大さじ3
◆薄口醤油	大さじ1/2

- ① 玉ねぎの皮をむき4つに輪切りし、椎茸は3～4枚にそぎ切りにし、長ねぎは5cm程度で斜め切りに、人参は飾り切りまたは半月切りにする。他の好みの野菜も切っておく。
- ② 大葉を洗い、しっかりと水気を切り、5mm角に切る。
- ③ 鍋に味噌、みりん、酒、砂糖、薄口醤油を入れ、よく混ぜて全体をなじませる。全体はなじんだら中火にかけ、混ぜながらフツフツ煮立つまで火を入れる。煮立って1～2分したら大葉を入れ、よく混ぜてから弱火にし、さらに1～2分フツフツ煮立たせたら火を止めておく。
- ④ ホイルを40cm程度に切り、手前半分にサラダ油またはバターを引き、そこに玉ねぎ、さわらの順でのせ、長ねぎ、椎茸、人参を周りに添える。1人分ごとに酒大さじ1ずつかけ、空気が抜けないようホイルふちをしっかりと閉じる。
- ⑤ オーブンを180℃に予熱し、天板に④を置いて180℃で15分焼く。
- ⑥ 食べる直前にホイルを開け、③の大葉みそをたっぷりのせて完成。