

ホタテと鮭のバターしょうゆ焼

【材料】4人分

・ホタテ	60g (1.5cm角)
・サケ	120g (1.5cm角)
・酒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・塩・こしょう	少々
・しめじ	1/2袋 (小房)
・にんじん	中2cm (いちょう)
・バター	15g (さいの目)

人参を並べるのが面倒であれば、せん切りにして、しめじと一緒にホタテとサケの上にのせてもOKです。



【作り方】

- ① ホタテ、サケはサッと洗い、キッチンペーパーで水気をふき、酒、しょうゆ、塩、こしょうで下味をつける。30分くらい置く。
- ② アルミカップの内側に沿うように、いちょう切りにした人参を並べる。
- ③ ホタテとサケを入れ、上にしめじをのせる。
- ④ バターを散らして（または溶かしバターをかけて）オーブントースターで10分ほど焼く。焦げるようであれば途中で上からアルミホイルをかぶせて調整する。

北海道の郷土料理

鮭のちゃんちゃん焼き

【材料】4人分

・サケ	4切	
・にんじん	中2cm (せん)	
・玉ねぎ	中1/2個 (スライス)	
・キャベツ	葉3枚程度 (ザク)	
・しめじ	1/2袋 (小房)	
・油	大さじ1/2	} A
・白みそ	大さじ2と1/2	
・酒	大さじ2	
・さとう	大さじ2	
・みりん	小さじ2	
・しょうゆ	小さじ1弱	
・バター	小さじ2 (さいの目)	

【作り方】

- ① フライパンまたはホットプレートに油をひき鮭をのせる。
- ② 切った野菜とAを混ぜ合わせたタシをかけて、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③ バターをのせて再度、蒸し焼きにする。
- ④ 鮭の身をほぐし野菜とタシとよくからめてから食べる。

