

いばらきの川の幸  
おいしく食べciao!

サケ  
調理時間：約20分

## 那珂川の鮭「ホイル焼（身・白子）」



ここが👍

サケの身や白子は、ホイル焼きで洋風に仕上げてもおいしいです。表面の焼き色と香ばしさ、うまみが染みこんだタマネギがホイル内で一体となりました。

### 材 料（各2人前）

#### 1. 切身のホイル焼

鮭の切り身	2切れ
タマネギ	1/2個
塩, こしょう	少々
マイタケ	つとつまみ
とろけるチーズ	少々
マーガリン	少々

#### 2. 白子のホイル焼

鮭の白子	2つ
タマネギ	1/2個
こしょう	少々
ガーリックバター又はマーガリン	少々

### 1. 切身のホイル焼

- (1) 1cm程度の厚みで切ったタマネギの輪切りをアルミホイルに並べます。
- (2) 鮭の切り身をのせ、塩こしょうを軽く振ります。
- (3) 上にマイタケ、とろけるチーズ、マーガリンをのせ、ホイルに包みます。



- (4) グリルで両面強火で約9分焼いたらホイルの上面を開け、再度1、2分、表面に焼き色が付くまで焼いて完成。



## 2. 白子のホイル焼

- (1) 1cm程度の厚みで切ったタマネギの輪切りをアルミホイルに並べます。
- (2) 3cm程度に切った白子をのせます。
- (3) ガーリックバター又はマーガリンをのせ、こしょうを振ってホイルに包みます。
- (4) グリルで両面強火で約9分焼いたらホイルの上面を開け、再度1、2分、表面に焼き色が付くまで焼いて完成。



### 【ひとくちメモ】白子はファストフィッシュの優等生

白子は骨のない安くて手軽なファストフィッシュの代表格。小さな子供やお年寄りにも安心していただける食材です。

時間のないときは、直接フライパンで塩こしょう炒めにしてもおいしくいただけます。