

サンマのフライパン焼き

焼きサンマのように脂の滴るものを、レンジの魚焼きで焼くと後が大変だからって焼かないなんて人いませんか？ 確かに臭いも残るし掃除も面倒ですよ、でもこれだって焼いた後に魚を皿に移すやいなや洗ってしまえば、一分で済む話なんですけれど、まあ無理なんでしょうね。仕方ないです。焼いたら、直ぐに食べたいですものね。

こんな人でもフライパンで焼くのなら簡単ですよ。今どきのフッ素コートフライパンなら、ほとんど一撫でできれいになりますし、これで焼いたサンマ、意外に美味しいのです。換気扇さえ回しておけば何処にも臭いは残りません。

サンマを食べながら、しみじみと秋の深まりを愉しむなんて、いかがでしょうか？



どうせ食べない頭と尻尾を切り落とす



唐揚げ粉を満遍なく、切り口にもまぶす



サラダオイルでこんがりと



ハイできあがり

小麦粉でも唐揚げ粉でもいいんですけども、どちらか言えば、唐揚げ粉のほうをお奨めします。皮がパリッとして美味しくなります。フタをして焼けばより良いのですが、フタも洗わなければいけなくなりますので、少しばかりじっくり焼く気で見守ってみてください。

気軽に焼けますので、焼き魚が楽しくなります。