

塩麴に漬け込むだけ  
お酒にもご飯にもピッタリ!

しおこうじ  
「鮎の塩麴焼き」

【材料(2人前)】

- ・鮎(中〜大サイズ) …………… 2尾
- ・塩麴 …………… (約60g)
- ※1尾あたり約30g



1

鮎と塩麴をビニール袋に入れ、軽く揉みこむ。



2

空気を抜いて密封し、約6時間漬け込んだ後、塩麴をさっと洗い流す。



3

焦げ付かない様にフライパンにアルミホイルを敷いて両面を焼く。(グリルでもOK)



4

片面約5分くらいずつ焼く。



完成

Point!

漬け込み時間はお好みですが、最低3時間以上がおおすすめです。あまり長時間漬け込むと少し塩味が強くなってしまいます。

魚大好き料理人  
まりえ

魚料理を中心とした飲食店を経営。新進気鋭の若手女性料理人。



塩麴に漬け込むだけ  
お酒にもご飯にもピッタリ!

しおこうじ  
「鮎の塩麴焼き」

【材料(2人前)】

- ・鮎(中〜大サイズ) …………… 2尾
- ・塩麴 …………… (約60g)
- ※1尾あたり約30g



1

鮎と塩麴をビニール袋に入れ、軽く揉みこむ。



2

空気を抜いて密封し、約6時間漬け込んだ後、塩麴をさっと洗い流す。



3

焦げ付かない様にフライパンにアルミホイルを敷いて両面を焼く。(グリルでもOK)



4

片面約5分くらいずつ焼く。



完成

Point!

漬け込み時間はお好みですが、最低3時間以上がおおすすめです。あまり長時間漬け込むと少し塩味が強くなってしまいます。

魚大好き料理人  
まりえ

魚料理を中心とした飲食店を経営。新進気鋭の若手女性料理人。

