

Buri (yellow tail) Teriyaki

Serves 4

- 4 buri fillets
- Salt, to taste
- Canola oil
- Powdered sansho (Japanese pepper), to taste

Sauce

- 40 ml sake
- 40 ml mirin
- 1 T sugar
- 2 T soy sauce

Salt the buri

- Sprinkle **salt** over the **buri** and let them sit for 10-15 minutes

Rinse with water

- Rinse the fillets under cold water to remove the fishy odor and pat them dry thoroughly.

Sear both sides until golden brown

- Heat oil in a frying pan and cook the fish on both sides over medium-high heat until they are well-browned. (This will help the sauce absorb better later)

Add the sauce

- Once the fish is about 70% cooked through, add the **teriyaki sauce**. Turn the fish over once to coat them evenly with the sauce.

Finish the dish

- Continue to cook, spooning the sauce over the fish until it has a nice glossy finish. Serve on a plate and sprinkle with powdered **sansho**.



ぶりの照り焼き

4人分

- ぶり（切り身） 4切れ
- 塩
- サラダ油
- 粉山椒

たれ：

- 酒 40ml
- みりん 40ml
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2



ぶりに塩をふる

- ぶりに軽く塩をふり、10～15分おく。

2. 水で洗う

- 表面に出た臭みのある水分を水にくぐらせて取りのぞき、水けをよく抜き取る。

3. 両面を色よく焼く

- フライパンに油を熱し、ぶりを強めの中火で両面焼き、後でたれが紹みやすくなるようしっかりと焼き色をつけておく。

4. たれを加える

- ぶりの中まで七割ほど火が通ったら、合わせておいたたれを入れる。一度裏返しして全体にたれを紹める。

5. 仕上げる

- たれをかけながら、照りよく仕上げる。器に盛り、山椒をふる。