

東信水産
お魚かんたん
レシピ

ぶりの鍋照り 冬の定番おかず



129 Kcal
(1人分)

調理時間 20分

ぶり

厳寒の荒波にもまれて、とろけるように脂がのったぶりは今が食べ時。

1メートルもある大きな魚なので、切り身は腹側と背側に分かれています。皮の白い腹側にはたっぷり脂がのり、皮の青い背側は比較的あっさりしています。(写真は腹側)どちらを選ぶかは好みで。

調味料につけ込まない鍋照りは、すぐに料理にかかれる代わりに身の内部にまで味がしみ込んでいないので、表面にしっかりたれをからませることがポイントです。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

ぶりの鍋照り

冬の定番おかず

129 Kcal
(1人分)

調理時間 20分



じっくり焼いた
長ねぎの甘さもつちやうで。

材料 (4人分)

- ・ぶりの切り身 …………… 4切れ
- ・小麦粉 …………… 適量

【たれ】

- ・砂糖 …………… 大1
- ・酒 …………… 30ml
- ・みりん …………… 25ml
- ・濃い口しょうゆ …………… 25ml

- ・長ねぎ …………… 16センチ
- ・青唐 …………… 4個
- ・サラダ油 …………… 少々
- ・粉山椒 …………… 少々

作りかた

- 1 たれaを合わせる
- 2 長ねぎは包丁目を入れながら4センチに切り、サラダ油を温めたフライパンでやわらかくなるまでじっくり火を通し、とり出す。青唐はさつといため、塩・こしょうしてとり出す
- 3 ②のフライパン(できればフッ素樹脂加工のもの)を一度拭いて、新しくサラダ油を温める。ぶりに薄く小麦粉をまぶして焼く。途中、ペーパータオルでぶりから出た脂を拭き取る
- 4 両面に焼き色がついたら火からはずし、aを加えてゆすり(はねるので注意)、火の上に戻して煮汁にとろみをつけ、余熱を利用して煮からめる。仕上げに粉山椒をふる



やめるととろみができるので
ここで煮詰めすぎないようにしよう