

いさきのフライパン塩焼き

大きないさきをフライパンで手軽に、旨味を逃さずふっくら焼きましょう。

調理時間

20分

(冷蔵庫で
休ませる時間を
除く)

1人当り

194kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (2人分)

- いさき 1尾
- 塩 適宜
- レモン 適宜
- 大葉 適宜



●作り方

- ① いさきはうろこ・えら・内蔵を取り除いて水洗いして、水気をとる。半分に切り、身に切り込みをいれる。
- ② 全体に塩をふり、冷蔵庫で30分ほど休ませる。出た水分をよくふきとる。
- ③ 再度全体に塩をふる。
- ④ 熱したフライパンにホイル（フライパン用）をのせ、盛り付ける方を下にして、いさきをのせる。
- ⑤ 中弱火でフタをして、焼き色がつくまで10分ほど焼く。
- ⑥ 裏返して、さらに5、6分焼く。皿に盛り、レモンと大葉を添える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る