

切身の塩焼き ~グリル・フライパン・電子レンジ~

定番の魚種を使い、切身の塩焼きの基本をご紹介します。



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●グリルで焼く

- ① 焼く前にグリルを高温で5分ほど熱しておく。網に油、もしくは酢をキッチンペーパーに含ませ、箸でつまんで塗る。(魚が網にくっつきにくくなる)
- ② 魚を並べ、中弱火〜弱火にし、4〜6分焼く。火を止め、そのまま1〜2分置き、余熱で中までしっかり火を通してから皿に盛る。



※ 焼きすぎるとパサパサになります。余熱を利用するとしっとり仕上がります。

※ 片面焼きグリルの場合は、盛り付けたときに表になる面(皮がついている面)を下にして、表面3割、裏面7割を目安に焼きます。何度もひっくり返すと身が崩れやすいので、1回にとどめましょう。

※ グリルは奥と端が高温になり、焦げやすくなります。アルミホイルなどを使ってカバーしましょう。

●フライパンで焼く

- ① フライパンの上にクッキングシートをひく。フライパンからはみ出すと燃えることがあるので、気をつける。中火にかけ、温める。
- ② 盛り付けたときに表になる面(皮がついている面)を下にして、フライパンの中央に並べる。火加減を中弱火にし、フタをせずに焼く。身のふちが白くなってきたら裏返し、フタをする。2分ほどしたらフタをはずし、火が通っていたらキッチンペーパーでまわりに出た脂をふきとって皿に移す。



※ フライパンでの加熱可能なクッキングシートを使用してください。

※ 何度もひっくり返すと身が崩れやすいので、1回にします。

※ すぎの身が厚い場合は、裏返したらフタをして2分ほど焼き、最後にフタをとりパリッと焼きます。

●電子レンジで蒸す

- ① 耐熱皿に昆布をしき、その上に切身を2切れのせ、酒大さじ1と1/2を全体にふる。ふんわりとラップをし、電子レンジ(500w)で3分前後加熱する。そのまま2分おいてから、ラップをはずす。



※ 加熱時間は適時調整してください。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理人 山口 和彦

お魚かんたんレシピTOPへ戻る