

西京味噌漬け焼き

クッキングシートと水を使い、フライパンで焦がさずに焼き上げます。



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)

- ・さわら切身……………2切
- ・塩……………適宜
- A
 - ・西京白味噌……………100g
 - ・酒……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1
- ・付け合わせの野菜……………適宜
(大葉、みょうがの甘酢漬けなど)



●作り方

- ① 切身の下処理をする。切身に軽く塩を振り数時間置く。
(脱水し味を染み込みやすくさせる。)
- ② 味噌床を作る。Aをなめらかになるまで混ぜ合わせ、バットに移す。
キッチンペーパーで①の出してきた水分を拭き取り、漬け込む。
魚全体にAをまんべんなく塗る。冷蔵庫で2日間程度漬け込む。
- ③ ②に付いている味噌床をキッチンペーパーで拭き取り
(そのまま焼くと焦げ付くため)、しばらく置き常温に戻す。
- ④ フライパンに、水大さじ1(分量外)を入れ、その上にクッキングシートを敷き熱す。水が沸騰してきたら魚を置き、ふたをし弱火で様子を見ながら焼く。適度な焼き色が付いたら返し、裏面も同様にふたをし弱火でしっかり火を通す。(盛り付けるときに、上になる面から焼く。)
- ⑤ 皿に盛り付け、お好みで大葉やハラン、みょうがの甘酢漬けなどを添えて完成。

POINT ①お好みの切身でお試ください。



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