切身の塩焼き~が製造ですべい・

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

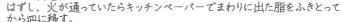
- ① 焼く前にグリルを高温で5分ほど熱しておく。 網に油、もしくは酢をキッチンペーパーに 含ませ、箸でつまんで塗る。 (魚が網にくっつきにくくなる)
- ② 魚を並べ、中弱火〜弱火にし、4〜6分焼く。 火を止め、そのまま1〜2分置き、余熱で中まで しっかり火を通してから皿に盛る。



- ※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



- ※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。
- ※ すずきの身が厚い場合は、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/と//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