

## 魚料理の基本

# 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。  
電子レンジを使用する際は、加熱時間を適宜調節してください。

### 材料

すずきの切身  
塩……………適量



### 下処理

- ① 30cmほど上から切身全体に塩をふり、5～10分ほど置く。  
(青魚の場合は20～30分置く。)
- ② 出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。  
この作業をしてから、調理に入りましょう。  
くさみがとれ、焼いたときに身が崩れにくくなります。

※ 身が厚い場合は、皮目に包丁の先で切り込みを入れると火の通りがよくなります。



東信水産お魚かんたんレシピ

### 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から皿に移す。
- ※ 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。



# 切身の塩焼き

～グリル、フライパン、電子レンジ～  
東信水産のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.toshin.co.jp/>  
料理 渡部 和泉

