

魚料理の基本

西京味噌漬け焼き

作りやすい調味料比率の魚の西京味噌漬け焼き。
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。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



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ソ、
みょうがの甘酢漬けなどを添えて完成。



西京味噌漬け焼き

東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

料理 山口 和彦

