

調味料



岩魚の塩焼き

味を付ける調味だけでなく、
下ごしらえでも重要な役割を果たし、
さまざまな作用がある。

エネルギー(1人分):89kcal/たんぱく質:14.3g/脂質:2.7g/炭水化物:0.7g/塩分:0.3g

材料(4人分)

岩魚	4尾	はじかみしょうがの甘酢漬け	4本	アルミホイル	適量
塩	適量			金串又は竹串	4本

砂糖の効能、効果



食品の水分を吸収します。色出しをします。



色出しをします。



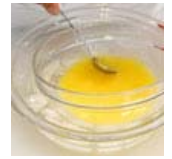
タンパク質を固めて、肉や魚の身を引き締めます。



食べ物を柔らかくします。細菌の繁殖をおさえます。



氷と合わせて食品を冷やします。



氷と合わせて食品を冷やします。

1 岩魚はぬめりを取って内臓を取り除きます。

2 頭から串を刺してうねらせませす。



3 ひれに化粧塩をしてアルミホイルで包みます。



4 全体に塩をしてロースター強で12分又は姿焼き自動メニューで焼き上げます。

Point!

IHクッキングヒーターのロースターは、魚をはじめ、いろいろな焼き物料理がとっても簡単。オートメニューでうっかり焦がしてしまうこともあります。



5 アルミホイルを取り、器に盛り付けてはじかみしょうがを添えます。



Q&A

Q1 塩が固まって落ち、材料へ均一に塩がふれません。

A 乾いている手で塩を持ち、材料から30cm程上から指の間を塩が少しずつ落ちるようにふりましょう。



Q2 ひれが焦げてしまいます。

A 焦げやすいひれはたっぷりの塩を付けて(化粧塩)おきましょう。アルミホイルをひれに巻いておくのも効果的です。

