

魚介 焼く 和食

ブリの鍋照り焼き

下味をしっかり付けて
IHクッキングヒーターなら艶のある仕上がりがり。



エネルギー(1人分): 245kcal / たんぱく質: 17.6g / 脂質: 15.1g / 炭水化物: 4.9g / 塩分: 1.3g

材料 (4人分)

ブリ (80gの切り身) 4切れ
小かぶの甘酢漬け 20g
しょうが汁 大さじ1・1/2
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ3
サラダ油 適量

1. しょうが汁と酒、しょうゆ、みりんを合わせ、ブリを40~50分浸けます。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、汁気をきった1.を入れてヒーター火力5(強めの中火)で両面を焼き、焼けたらブリを一度取り出して、つけ汁の半分を加えて煮詰めます。
3. 煮詰まれば再びブリをもどして絡めます。
4. 器に盛り、小かぶの甘酢漬けを添えます。

Q1 魚の身が固く艶がありません。

A 魚が焼けたら一度取り出し、タレを十分に煮詰めてから魚を戻してタレをからめるようにすれば、艶のある仕上がりになります。タレが煮詰まる前に魚を入れると煮ることになり、身が固くなってしまいます。IHクッキングヒーターはヒーター火力6(強火)でタレを煮詰めても、飛び散った煮汁が焦げることも少なく、艶のある仕上がりになります。



Q2 魚の身が崩れてしまいます。

A 魚は火が通ると崩れやすくなります。むやみに触らず、フライパン全体をIHクッキングヒーターの上でスライドさせてタレをからめると煮崩れしにくくなります。