

魚介

焼く

和食

鮭の柚庵焼き

料理次第で和洋どちらにも
柚子の香りで焼き物に深みが増す。



エネルギー(1人分): 182kcal / たんぱく質: 17.0g / 脂質: 9.7g / 炭水化物: 3.2g / 塩分: 1.0g

材料 (4人分)

鮭切り身 4枚
(つけダレ)
濃口しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
柚子 適量
ししとう 8本
塩 少々
サラダ油 少々

1. 鮭を二枚卸しにし、4身に切り分け、表面に切り込みを入れます。
2. ボウルにみりんと酒と濃口しょうゆを入れ、そこに柚子を加え、15~20分鮭を浸け込みます。
3. 2. の鮭をロースター火力中で焼き始めます。
4. 2. の残ったタレ(きれいなところ)と柚子を鍋に入れヒーター火力4(中火)で煮詰めます。
5. 7~8分焼いた鮭に4. のタレを塗り、柚子をのせ、さらに4~5分焼きます。
6. シシトウはタネを取り、鮭の横にのせてサラダ油を塗り、塩をふりサッと焼き上げます。
7. 5. 6. を器に盛り付けます。

Q1 魚の表面がすぐに焦げてしまいます。

A 照り焼きなどの調味料を付けた焼き物はとても焦げやすいので、ロースター火力中以下の火力で焼き上げましょう。特に身の厚いものやタレに濃度があるものほど焦げやすくなりますので、ヒーター火力は弱に落としましょう。

Q2 魚の身が固くなってしまいます。

A ヒーターの火力が弱い、焼き過ぎが原因でしょう。焦げ付かない程度の強い火力で焼き上げましょう。

Q3 ロースターの網に魚がくっついてしまいます。

A ロースターを予め熱しておくとかっつきにくくなります。網に酢や油を塗っておくのも効果的です。



Q4 付け合せのしし唐やしめじなどを一緒に焼きたいのですが、一緒に入ると焦げてしまいます。

A ロースターで焦げやすいものを一緒に焼く場合は、アルミホイルに包んでおくといでしょう。ロースターの自動メニューを使って焼くのに便利です。

