

魚のごま照り焼き



2025/4/3



【盛付例2】

材 料 (1人分)

魚	80 g
食塩	0.2 g
ごま油	1.5 g
酒	2 g
みりん	4 g
砂糖	0.6 g
醤油	4 g
A にんにく(おろし)	0.3 g
生姜(おろし)	0.3 g
すりごま(白)	0.3 g
水	5 g
オクラ	10 g
▼食塩	分量外
赤パプリカ	10 g
黄パプリカ	10 g
サラダ油	1 g
炒りごま(白)	0.5 g

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①魚はバットに並べて塩を振り、バットを傾けて冷蔵庫で30分おき、水気を出す。水気が出たらリードペーパーで拭き取る。
- ②オクラははかまを取り、表面を塩でこすって熱湯で茹で冷水に取って色止めをする。1/2の斜め切りにする。
- ③赤・黄パプリカは種とワタを取り、縦に1/4に切り、横1/3の斜め切りにする。
- ④ポウルに「A」を混ぜ合わせておく。

【調理】

- ⑤フライパンを温め、サラダ油を入れ熱し、③を焼く。焼き色が付いたら取り出す。
- ⑥⑤にごま油を入れ熱し、中火で①の皮目から身が反らないように押さえて焼く。焼き色がついたら裏返し、④を加え、蓋をして弱火で煮絡める。

【盛付】

- ⑦器に⑥の魚、②、⑤を盛り、⑥のタレ、炒りごまをかける。

※試作では赤魚、さばを使用しています。