

鮎の一夜干し【Sクラス専用】

合計加熱調理時間 約 **185**分

[1人分：46kcal/ 食塩相当量：4.0g]

うま味たっぷりの一夜干しをお手軽に。

低温コンビで乾燥させれば、素材を縮めず色鮮やかに仕上がります。



材料（10人分）

| | |
|--------------|--------|
| 鮎 | 10尾 |
| <材料a> | |
| 水 | 1000cc |
| 塩 | 40g |
| すだち（縦4糖分に切る） | 5個 |
| 花穂じそ | 適量 |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 | 風量 |
|----|-----|------|------|------|----|
| 1 | コンビ | 0% | 180分 | 45℃ | — |
| 2 | コンビ | 100% | 5分 | 180℃ | — |

下ごしらえ

- ・鮎は鱗を取り、背開きにして、内臓を取り除き水で洗い、水気を取る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. バットに鮎、<材料a>を入れ、冷蔵庫で3時間～1晩置く。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に網を置いて水気を切った1を並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。
4. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に網を置いて1を並べ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 器に盛り、すだち、花穂じそを添える。



調理ポイント

- ◆開いた鮎の内臓を丁寧にとることで、生臭さがなくなる。
- ◆【設定2】の加熱時間は、鮎の大きさや、焼き加減の好みなどで加減する。