

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：4.0 g]

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。