

サワラの西京焼き

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：227kcal／食塩相当量：0.9g]

味噌床に漬けて旨みが凝縮したサワラ。ふんわり焼いて上品に仕上げました。



材料（36人分）

<材料a>	
西京味噌	600g
本みりん	300cc
日本酒	120cc
砂糖	80g
サワラ（1切れ：約100g）	36切れ
塩	適量
砂糖	適量
はじかみショウガ	36本

※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

36人分
テフロン加工ホテルパン1分の1 20mm 3枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	40%	10分	180℃	標準

下ごしらえ

- ・<材料a>はボールでよく混ぜ合わせる。（※味噌床）
- ・サワラに塩、砂糖を振りかけて1時間置き、よく水洗いして水気をよく切る。

作り方

1. 65mmのホテルパンに（※味噌床）、ガーゼ、サワラ、ガーゼの順にのせる。これを繰り返し、最後にラップをかけて冷蔵庫に3日置く。
2. サワラの表面の味噌をクッキングペーパーで拭き取り、20mmのテフロン加工ホテルパン3枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 器に盛り、はじかみショウガを添える。



調理ポイント

- ◆ガーゼは、クッキングペーパーで代用可。また、重ねる段数はサワラの厚みで調節すること。（目安：ホテルパン1枚につき2～3段）
- ◆コンビモードで焼くことで、焦げ付かずにこんがりとした焼き色がつく。
- ◆サワラは他の魚介や肉類に代えてもよい。（皮目が多い魚の場合は、味噌床に漬け込む前に切り込みを入れると、焼き色が付きやすくなる。また、柑橘系の添え物などの味も染みやすい。）