

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 : 0.9 g]

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°C	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

- 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。
- 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。
- 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。）