

サワラの幽庵焼き

合計加熱調理時間 約9分

[1人分：263kcal／食塩相当量：1.1g]

ふっくらと柚の香りが口の中に広がります。



材料（10人分）

サワラの切り身（1切れ：140g）	10切れ
<材料a>	
しょうゆ	200cc
みりん	100cc
日本酒	100cc
ゆず（輪切り（10等分）にする）	1個

※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	100%	9分	220℃	—

下ごしらえ

- ・サワラの切り身は砂糖（分量外）を振り、<材料a>の漬け汁に3時間以上漬け置く。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に、サワラの切り身を並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆サワラは油がほとんど出ないため、塩を振らなくてもよい。
- ◆焼き過ぎると冷めてから魚の身が固くなる。