

アジの塩焼き

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：80kcal/食塩相当量：5.1g]

皮はカリッと、身はふっくら！串焼き専用ブリッジなら裏側も均一に焼き上げて、美しい仕上がりに。



材料（6人分）

アジ	6尾（1尾：約120g）
塩	30g
＜材料a＞	
大根おろし	300g
レモン（くし形に切る）	2/3個
大葉	6枚

※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

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	12分	250℃

下ごしらえ

- ・20mmのホテルパン1枚に串焼き専用ブリッジ3本をセットする。（※ホテルパン）
- ・アジはゼイゴを取ってエラを出し、盛り付け時に裏側になる面の胸ヒレの付け根から斜めに包丁を入れて、内臓を出す。

作り方

1. アジに踊り串を打ち、振り塩をし、化粧塩をする。
2. （※ホテルパン）に1をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 器に盛って＜材料a＞を添える。



調理ポイント

- ◆アジが大きい場合は、中央に切れ目を入れる。
- ◆踊り串は、魚の裏側になる目の下、あるいは口から金串を刺し、表側に串目を出さないように注意しながら、中骨を金串に絡ませるようにして尾のつけ根に串先を出すよ。
- ◆金串にサラダ油を薄く塗っておくと焼き上げてから引き抜きやすい。
- ◆振り塩は、手に塩を持ち、魚から30cmの高さで指の間から塩を振り落とすとよい。
- ◆化粧塩は、尾びれ、背びれ、腹びれに塩をたっぷりつけるとよい。