

おどり鯛

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：183kcal／食塩相当量：0.9g]

鯛の上身を塩ごま、木の芽しょうゆの2つの味に焼き上げました。頭と骨も形良く仕上げ、豪華な一皿に！



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	17分	200℃

材料 (8人分)

木の芽 (10枚を粗みじん切り)	20枚
<材料a>	
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
真鯛の上身 (1枚：350g)	700g
塩	3g
黒ごま	3g
真鯛頭付き骨	1尾分
<材料b>	
うど (皮をむいて長さ4cmに切る)	80g
ミョウガ (さっと茹でる)	4個
すだち (半分に切る)	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。

下ごしらえ

- ・真鯛の上身は1枚を8等分に切る。
- ・うどはさっと茹でてすし酢 (分量外) に浸ける。
- ・ミョウガはすし酢 (分量外) に浸け、半分に切る。

作り方

1. 粗みじん切りにした木の芽、<材料a>を混ぜ合わせ、真鯛の上身の半量を10分程漬け込む。残りの真鯛の上身に塩、黒ごまをまぶす。
2. 20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷いて1を並べ、別の20mmのホテルパン1枚に真鯛頭付き骨を形良く並べ、塩 (分量外) を振る。
3. 2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から7分後、3の真鯛の上身のホテルパンを取り出す。
5. 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出す。
6. 器に4、5を盛り、残りの木の芽、<材料b>を添える。



調理ポイント

- ◆頭付き骨を焼く際は、頭と尾の下に大根などを置いて焼くと、頭と尾が持ち上がって形が良くなる。
- ◆器に盛り付ける際は、頭付き骨の下に新たな大根などを置いて形作り、真鯛の上身を上にのせる。
- ◆うどを甘酢で煮る際に芯まで火を通さないと、時間が経ったときに変色する。ただし煮過ぎると美味しくない。