

## サワラの西京焼き

合計加熱調理時間 約 **10**分

[1人分：287kcal/ 食塩相当量：1.9g]

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 (8人分)

サワラ (1切れ：約100g)	8切れ
塩	適量
砂糖	適量
<材料a>	
西京味噌	200g
本みりん	100cc
日本酒	40cc
砂糖	25g
はじかみショウガ	8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

8人分

## 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℃	—

## 下ごしらえ

- ・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しっかりと切る。
- ・<材料a>はボールでよく混ぜ合わせる。(※味噌床)

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にサワラを並べて(※味噌床)を塗り、冷蔵庫に3日置く。
2. サワラの表面の味噌をよく洗い流して水気を切り、20mmのテフロン加工ホテルパン1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

- ◆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。)