

♪ エコアのガスでうまかもん♪

グリル料理

魚のみぞれ煮



材料：2人分

- 魚・・・2切れ
- ＊塩・料理酒・・・少々
- ＊片栗粉・・・少々
- 水・・・200cc
- かつお節・・・2g
- ◆料理酒・・・大さじ 1/2
- ◆みりん・・・大さじ 1
- ◆薄口しょうゆ・・・大さじ 1/2
- ◆濃口醤油・・・大さじ 1
- 大根・・・200g
- しし唐やれんこんなどの野菜類・・・適量



① かつお節を乾煎りし、熱湯に10分ほど漬けてザルで漉し、かつお出汁をつくる。



② 魚は食べやすい大きさにカットし、塩、料理酒をかけておく。水気を拭き取り、片栗粉を薄くまぶす。野菜類も食べやすい大きさにカットする。しし唐辛子は破裂しないように爪楊枝などで穴を数か所空けておく。



③ 大根は皮ごとすりおろし、ザルにあげておく。

ポイント

大根は皮ごとすりおろすことで水気が出にくくなる。自然な水切りで旨みを残しましょう。



④ フライパンに多めの油を入れて火にかけて、170℃に温度が上がったら魚を皮目から焼き揚げする。皮目に焼き色がついたら裏返して同様に焼き色をつける。野菜類も同じように焼き揚げする。

ポイント

この時、ガス台の便利な『温度設定機能』を使うと、170℃に自動調整してくれます。



⑤ 鍋にかつお出汁を入れて火にかける。沸騰したら◆の調味料を入れて味を整える。



⑥ ②の魚を入れて軽く沸騰させ、おろし大根を入れてすぐに火をとめる。