
ぶりの照り焼き

エネルギー : 330kcal 調理時間 : 10分 *

講師 : 野崎 洋光

 材料
(2人分)

・ぶり (切り身/1切れ約100g) 2切れ

【たれ】・しょうゆ 大さじ2
・酒 大さじ2
・みりん 大さじ2
・砂糖 大さじ1
-----・ししとうがらし 4本
(塩・小麦粉・サラダ油)

* 魚に塩をしておく時間は除く。

 下ごしらえ なし 作り方

1. ぶりの両面に塩小さじ1をふって30分間おく。水で洗い、水けを拭く。
〈★メモ1〉塩をふることで魚に「味の道」をつけます。生臭みや余分な水けが出て、魚のうまみが凝縮し、【たれ】の味ものりやすくなります。
 2. 小麦粉を全体に薄くふる。
〈★メモ2〉粉をまぶしておく、【たれ】に適度な濃度がつきます。
 3. 【たれ】の調味料を合わせる。しょうゆ : 酒 : みりん : 砂糖 = 2 : 2 : 2 : 1 の割合が基本。
〈★メモ3〉これが黄金比。豚肉のしょうが焼きなど、肉にも応用できます。
 4. フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、ししとうがらしを焼いて取り出す。続いてぶりを入れ、中火で両面をこんがり焼く。
〈★メモ4〉まだ中まで火を通す必要なし。でも焼き目も味のうち、しっかり焼き色をつけます。
 5. 紙タオルで余分な油脂を拭き、【たれ】を加える。
〈★メモ5〉酒とみりんはアルコール分の効果で、煮詰まるのが早い。だから、【たれ】の煮詰まりを待って焼きすぎてしまうことがないんです。黄金比を実感してください！
 6. 少し火を強めて煮詰め、気泡が大きくなったらフライパンを傾けて、照りをつけて両面からめる。ししとうとともに盛りつける。
〈★メモ6〉ここからは一気に。魚を泳がせるようにして【たれ】をからめて仕上げます。
-