

魚介

焼き物

子魚からめ



●材料<1バッチ 18人分>

かえり煮干し	180 g
オリーブ油	10 g
カシューナッツ	60 g
アーモンドスライス	60 g

【調味料】

醤油	30 g
ざらめ糖	150 g
みりん	100 g

白胡麻(煎り)	30 g
---------	------

●作り方

1. 調味料を計量する
2. ビニール袋にカシューナッツを入れて、上からたたいて砕く。
3. ボールにかえり煮干しを入れ、オリーブオイルを絡める。
4. 焼き皿にオープンシートをひいて③と④を並べる
5. 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード①)
6. ブザーがなったらとりだしボールに移し替える。
7. ざらめ、みりん、醤油を鍋にいれ、弱火でザラメを溶かし完全に溶けたら濃度が出るまで煮詰める
8. ②のタレを入れ、全体に良く絡める。
9. 最後に煎り胡麻を加え良く混ぜる。
10. 器に盛り付け提供する

加熱前

完成品



●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
①	オープン	160	6分	—	弱	1 / 1 焼き皿
②						

●ポイント

タレを煮詰める工程は、IH調理器の火力を弱くし、ザラメが完全に溶けるまでゆっくり加熱をして下さい。煮詰め方により異なる食感に仕上がります
先にタレを作ってしまうと、冷めて固まり、魚に絡みにくくなりますので注意して下さい