



ブリの照り焼き

Yellowtail with Teriyaki Sauce

《材料》

□ブリ・・・・・・・・１００g×４切
□塩・・・・・・・・適量

□パセリ・・・・適量

□長葱・・・・・・・・１／２本
□生姜・・・・・・・・１片

【合わせ調味料】

□酒・・・・・・・・大さじ３
□みりん・・・・・・・・大さじ２
□醤油・・・・・・・・大さじ２
□砂糖・・・・・・・・大さじ１

□小麦粉・・・・適量
□サラダ油・・・・小さじ１

《作り方》

- 1 合わせ調味料を合わせる。
※みりんは半分残し、後ほどツヤ出しの際に使用する。
- 2 ブリの両面に軽く塩を振り１５～２０分程置く。
- 3 生姜はスライスし、長葱は味が染み込みやすいよう表面に切り込みを入れる。
- 4 ブリ全体に薄く小麦粉を付け、サラダ油を敷いたフライパンで両面を焼く。
※皮をしっかり焼いて旨味を出す。
- 5 焼いたブリを取り出し、フライパンは洗わずに合わせ調味料を入れる。
生姜・長葱を加え、旨味が溶け出したらブリを戻す。
- 6 強火にし、半分残していたみりんを入れる。
ブリにスプーンでタレを何度もかけながら照りを付け、煮詰めながら味をのせていく。
- 7 皿に盛り付け、みじん切りにしたパセリを乗せる。

アピールポイント

ブリを１度焼いて休ませます。皮をしっかり焼いて魚の旨味を出し、それをベースにタレを作りました。旨味を煮詰めながらかけ焼きをしました。



講師コメント

通常の照り焼きですが、調味料の使い方は実習で行ったとおりで、しっかり照りが出ています。シンプルにブリを表現しています。



函館短期大学付設調理製菓専門学校 日本料理研究室長 北川 陸雄