

# 漬け魚(西京漬け)の焼き方



- 1 パックのまま解凍**  
漬け魚を冷凍状態のパックのまま水につけます。約20-30分で解凍されます。

- 2 軽く表面を拭く**  
パックから取り出した漬け魚の表面を、キッチンペーパーなどで軽く拭いてください。



- 3-1 オープン・グリルで焼く場合**

軽くもんだアルミホイルを敷き、表面にサラダ油を塗ります。(漬け魚がくっつかないようにするため)弱火でじっくり焼いて下さい。



- 3-2 フライパンで焼く場合**

クッキングペーパーを敷き、弱火でじっくり焼いて下さい。



Check!

焼き上がり時間は調理器具や魚の種類、身の厚さ等により異なります。焼き具合を見ながら、火加減や時間を調整して下さい。

# 干物の焼き方

- 1 冷蔵庫で解凍**  
凍った干物を冷蔵庫で解凍して下さい。  
干物は冷凍したまま焼きますと厚みによって焼きムラがでやすいので、解凍してから焼きます。

干物を焼く方法のベストは「七輪で強火の遠火」ですが、ご家庭ではそうもいかないのでは・・・

- 2-1 オープン・グリルで焼く場合**



予め網を熱して油を塗っておきます。(焦げ付き防止と殺菌の為)身側から中火で焼き、焼き目が付いたら引っくり返して皮側を焼きます。最後に強火で焼くとバリッとできあがります。火の入れ方は身側4に対して皮側6が目安です。簡単に身崩れするので、じっくり構えて、何度もいじらないようにしましょう。

Check!

干物はすでに塩をふって干してありますのでマグロなど解凍にデリケートな魚に比べ、大雑把に解凍しても味を損なうことはありません。ただし、室温で放置してはいけません。

- 2-2 フライパンで焼く場合**



グリルの後片付けが面倒。そんな方にはフライパンで干物を焼くことをオススメします。フライパンにクッキングペーパーを敷き、干物の皮側を上にして身側から焼きます。中火から強火で焼いて下さい。焼き色が付いたらひっくり返し皮面を焼きます。火の入れ方は身側4に対して皮側6が目安です。