干物の美味しい焼き方

ガス火で焼く場合

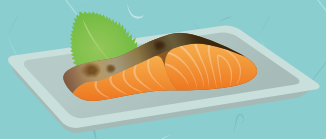
●焼き網を用意します
●火力が強い場合は焼き網を2枚に重ねる
●ガスの炎が直接当たらないようにする

「焼き方」

1. 焼き始める前に網を十分焼いておきます。
（遠赤外線の効果とともに、魚がくっつきにくくなります。）

2. 身から焼く
中火から弱火の火加減で、焼け具合は、きつね色になり端から脂がプチプチ出てきて、身が白く変わってきたら裏返します。

3. 皮目を焼く
くれぐれも焼きすぎないように。身と皮の焼き具合の比率は《身3割　皮7割》が目安。



フライパンで焼く場合

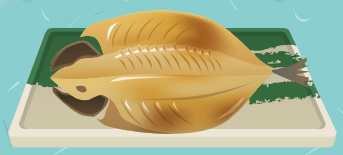
●後片付けが簡単！
●焦げ付きやすいミリン干しにおすすめ
●冷蔵庫でゆっくり解凍した干物がよい

「焼き方」

1. 温めたフライパンにクッキングシートを敷く

2. 皮の方を下にして干物をのせて、火加減は中火（みりん干しは弱火）身が白くなってきたら、裏返します。

3. 蓋をして、蒸し焼きにするとふんわりと焼きあがりますよ



魚焼きグリル（両面焼き）で焼く場合

●グリルの種類によって焼き時間を加減する
●グリルは両端と奥の火力が他のところより強いため、厚みのある骨側を端に、焦げやすい尾を手前にして置いてください

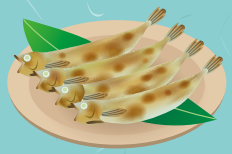
「焼き方」

1・グリルの網に油又は、お酢を塗っておきます。

2. 焼き網に干物を並べ、予熱無しの強めの中火で5分ほど焼きます。

3. 身が白くなり、うっすら焦げ目がついてきたら上火、下火ともに弱火にし、3分ほどで焼きあがります

とにかく焼きすぎないこと！
うま味や脂がすべて落ち、硬くなってしまいます。



YOSHIMURA
yoshimura888.com