

辻調の楽しい食卓～ぶりの照り焼き

<材料> 4人分

ぶり ……………4切れ

たれ

濃口しょうゆ ……………80ml

酒 ……………80ml

みりん ……………80ml

グラニュー糖 ……………大さじ3

白ねぎ ……………2本

生麩 ……………1/2本

大根 ……………1/3本

わさび ……………1/2本

(分量外)塩、小麦粉、サラダ油



<作り方>

1. 塩を空鍋に入れて煎り、水分を飛ばす。
2. ぶりに薄く塩を振って約15分おく。



3. 白ねぎ1本に細かい切り込みを入れ、3cm長さに切る。残り1本の白ねぎは、縦に切り開いて芯を抜く。2cm長さに切り、何枚か重ねて繊維に沿ってせん切りにし、水で洗ってぬめりと臭みを取る(針ねぎ)。



Act OnTV

4. 生麩は一度ぬらし、1cm幅に切る。
5. 大根をおろす。わさびの下処理をし、すりおろす。大根おろしとわさびを混ぜ、好みの辛さに仕上げる。(わさびおろし)



6. ぶりをボウルに移し、落とし蓋をする。余分なぬめりや血の固まりを除くため、約 80℃の湯を注いで霜降りにし、火を通し過ぎないように、水に落として冷ます。出刃包丁でぶりのうろこを取る。水で洗い、水気を取る。



7. ぶりの皮目に切り込みを入れる。表面に小麦粉をつけ、余分な粉を刷毛で落とす。生麩にも小麦粉をつける。



8. フライパンにサラダ油を熱してねぎを焼く。ねぎを取り出してサラダ油を足し、ぶりの皮目を下にして焼く。表面がパリッとしたら、裏返して両面に焼き色をつける。



9. ぶりに火が通れば、一度取り出し、ペーパータオルで油を取り、サラダ油を適量入れ、生麩を焼く。フライパンを洗う。



10. たれの調味料合わせて火にかけ、焦がさないように弱火にして半量ぐらいまで煮詰める。
11. ぶりを戻し入れ、たれをすくいながらからめる。



12. 白ねぎと生麩もフライパンに戻し入れ、軽くたれをからめる。
13. 器にぶりを盛りつけ、白ねぎと生麩を盛り、針ねぎとわさびおろしを添える。

