

加熱時間の
目安
約7分

焼き蒸し かつおのたたき風

【材料(2人分)】

かつお(皮付き、約300gの物)
…………… 1節
玉ねぎ(薄切り)…………… 1/2個
にんにく(薄切り)…………… 適量
しょうが(すりおろす)… 適量
かいわれ(根本を切る)… 適量
小ねぎ(小口切り)…………… 適量
ポン酢しょうゆ…………… 適量

【作りかた】

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. かつおはペーパータオルなどで水気をふき取り、玉ねぎは水にさらしておく。

3. 脚を閉じたグリル皿にかつおの皮面を下にしてヨコに置き、グリル皿ふたをセットする。
4. ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせてようにしてテーブルプレートに置き、[料理集から](#) ▶ [調理分類](#) ▶ [焼き蒸し・いため物](#) ▶ [焼き蒸し](#) ▶ [焼き蒸しかつおのたたき風](#) で加熱する。
5. 加熱後、中まで加熱されないように氷水に取ってあら熱を取る。水気をよくふき取ってから冷蔵庫でよく冷やし、厚さ1cmに切り分ける。
6. 皿に水気を切った玉ねぎを寿文き、その上に切ったかつおを並べ、にんにく、しょうが、かいわれ、小ねぎを散らしてポン酢しょうゆをかける。

