



魚煮つけ

切身煮つけ

使用付属品



火力の目安
中

材料（1〜4切れ分）

さば（1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの） 1〜4切れ

長ねぎ（青い部分） 1本分

A 水	150mL
酒	90mL
砂糖	大さじ3
みそ	大さじ5
しょうが（薄切り）	20g

④を合わせておく

針しょうが 適量

材料（1〜2切れ分）

さば（1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの） 1〜2切れ

長ねぎ（青い部分） 1/2本分

A 水	150mL
酒	90mL
砂糖	大さじ3
みそ	大さじ5
しょうが（薄切り）	20g

④を合わせておく

針しょうが 適量

作り方

1. さばは、皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯（80℃程度）を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
2. ①と長ねぎを平皿にのせ、Aを入れ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. メニューの「魚煮つけ」「切身煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 器に盛りつけ煮汁を回しかけ、針しょうがを添える。

魚煮つけのこつ

上手に煮つけにするために

- 煮汁の量は食材の量にかかわらず一定にしてください。
（煮汁が多いと吹きこぼれ、煮汁が少ない場合も吹きこぼれや焦げ付きの原因になります）
- 厚みのある魚は、そのまま調理すると中まで火が通りにくく味がしみ込みにくいので、皮に切り目を入れてください。
- 厚みのある魚で、味のしみ込みが少ないと感じる場合は、裏返して少し時間をおいてから、器に盛りつけてください。
- 煮汁は、料理集の分量を守ってください。
 - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
 - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。（焦げ付きや吹きこぼれの原因になります）
- 落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。

