

🍴 | 秋刀魚の塩焼き

■材料■

秋刀魚

塩

かぼす

大根おろし



①秋刀魚に塩を振って20分ほど置く



②水分を拭き、石窯に入れる
300℃くらい



③棚に網を置いて片面ずつ焼く



④10分前後で表面に焼き色がついてできあがり



⑤かぼすと大根おろしを添えて

- memo -

.....
.....
.....
.....
.....
.....

! Point

- ・遠赤外線効果で まばゆい輝きの秋刀魚が香ばしくふっくらと焼きあがる
- ・魚の匂いが窯に移ることもないし 部屋が臭くなることもない
- ・秋の味覚を石窯でいただく・・・しあわせ!
- ・左の献立は「豚肉と大根のおすまし」と「サーモンと鶏ささみの生春巻き」の具