

# 干物のおいしい焼き方

## 焼く前に

其の

壱

- ・干物は『冷凍』で保存。
- ・身の厚いものを焼く場合や短時間で焼き上げたい場合、揚げ物にする場合は、冷蔵庫で解凍しておいてください。(3～4時間くらいでほどよい解凍状態になります。)
- ・魚を焼く前に調理器具を良く熱しておきます。
- ・干物の大きさや厚みなどにより、焼き時間は違ってきます。

其の

弐

## グリルで焼く

開き

1. 網にサラダ油もしくは酢を塗っておき、グリルをよく熱しておきます。
2. 魚の身のほうを上にして焼く。火加減は中火以上。程よい焼き色がついたら裏返す。
3. 皮の方を上にして焼く。火加減は弱～中火。

※みりん干し

みりん干しは焦げ付きやすいので、グリルよりフライパンで焼くことをおすすめします。グリルを使用する場合は、弱火で焼いてください。

其の

参

## フライパンで焼く 後片付け簡単!

開き

1. 温めたフライパンにクッキングシートをのせ、皮の方を下にして干物をのせます。
2. 火加減は中火。皮に焦げ目がついて、身が白くなったら裏返します。
3. 身のほうに焼き色がついたら、できあがりです。

みりん干し —— 焦げ付きやすいみりん干しはフライパンがおすすめ ——

1. 温めたフライパンにクッキングシートをのせ、皮の方を下にして干物をのせます。
2. 焦げやすいので、火加減は弱火。皮に焦げ目がついてきたら裏返します。
3. 身のほうに焼き色がついたら、できあがりです。