

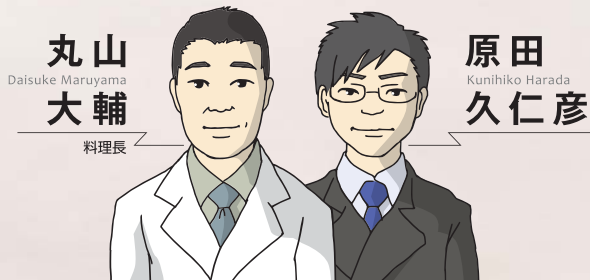
# 炎de料理ショー

1 on air  
2012 January

放送予定メニュー



日本料理 悠善  
長野市青木島町青木島乙532-6  
TEL026-219-2077



## ぶりの照り焼き

1/18 on air

### 材料〈4人分〉

ぶり(切り身)	50g×4切れ
塩	適量
コショウ	適量
トマト(輪切り)	1個
しめじ(いしづきを とってほぐす)	1パック
パプリカ (一口大に切る)	彩り用として
バター	10g
小麦粉	適量
酒	30cc
みりん	20cc
醤油	25cc
砂糖	10g

### 作り方

- [1] ぶりの片面に軽く塩・コショウし、小麦粉を全体に薄くはたく。
- [2] [1]を並べて串を打ち、表だけ炙り、後で串を抜きやすいように、串を回しておく。
- [3] 鍋を熱し、みりん、酒、醤油を入れ、沸騰したら砂糖を加え、とろみがつくまで5～6分煮詰める。
- [4] フライパンを弱火にかけて小さじ1杯の油を引き、トマト、パプリカ、しめじを入れて塩・コショウしてソテーし、火が通ってきたらバターを加え、野菜に絡める。
- [5] [2]のぶりの串を抜き、弱めの中火でフライパンを熱し、大さじ1杯の油を引き、ぶりの表を下にして入れ、弱火にしてじっくり焼き、うっすら焼き色がついたら裏返し、同様に焼いていく。
- [6] [3]を加えてとろ火にし、両面に[3]を絡め、少量のバターを加えてなじませ、火を止める。
- [7] ぶりにタレを絡めながら盛りつけ、フライパンの中のタレを少量かけ、[4]を添える。



※ぶりを炙ることでタレのりやすく、又、香ばしくなります。



abn ch

毎週水曜日

◆炎de料理ショー ホームページ

18:55-19:00

<http://www.abn-tv.co.jp/honoh/>