

「ぶりの照り焼き フライパン仕様」

材料 (4人分)

ぶり切身 (皮付き)	70g~80g
	のもの4枚
塩	少々
水	大さじ2
	しょうゆ 大さじ1
たれ	みりん 大さじ1
	酒 大さじ1
	砂糖 小さじ1



作り方

- ①ぶりの切身に軽く塩をして 10分間位おく。
 - ②フライパンに「たれ」を合わせ火にかけ、沸いてきたら①の切り身を並べる。
 - ③フライパンにフタをして約1分。フタを取り焦げ付かないようにフライパンを前後に動かしながらまた1分。
 - ④「たれ」が少なくなったらぶりの切身を裏返し、水を大さじ2程度加える。
 - ⑤またフタをして1分。フタを取りフライパンを動かしながらまた1分。
 - ⑥「たれ」がよくからみ、少なくなってきたら出来上がり。
- ※焦げると苦味が出るので、フタを取ったら常にフライパンを前後に動かし続けること。火加減は中火。
網で焼いたものに比べると冷めても堅くなりにくい。