



きほん

基本の「焼く」

蒸し焼きだから煙も少ない!

さんまの塩焼き

材料 (2人分)

さんま……2尾
大根おろし……1/2カップ
すだち……1〜2個
塩……小さじ1

つくりかた

①さんまは半分に切る**a**。さんまの両面に塩をふり**b**、10分ほどおいて軽く水けをふく**c**。大根おろしはざるにのせて自然に水切りをする**d**。

②スチームグリルを強めの中火で3分予熱してから、さんまをスチームグリルにのせる**e**。皮にしっかり焼き目がついたら、返して裏側もしっかり焼き目をつける。弱火にして水を1/4カップ入れてフタをして、約2分加熱し、フタを取り、再び強めの中火で水分をとばすように1〜2分焼く。焼き上がったからお皿に大根おろし、すだちを添えて。



さんまを半分に



両面に塩をふる



水けを拭くときはキッチンペーパーが便利



大根おろしは最初にしておき、水切りさせておこう



予熱後、さんまをのせる。スチームグリルは予熱で熱くなっているので注意



きほん

基本の「焼く」

適度に脂が抜けてジューシーな仕上がり

鶏もも肉の塩焼き

材料 (2人分)

鶏もも肉……大1枚(300~350g)

塩……適量

黒粗挽きこしょう……適量

つくりかた

① 鶏肉は余分な脂を切り取り^a、フォークで何力所か刺して^b塩こしょうをやや強めにふり、手でなじませる^c。

② スチームグリルを強めの中火で3~4分予熱し、皮目を下にして鶏をのせる。1分の加熱後、皮目に焦げ目がついたら、返して2分加熱する。水1/4カップをウォーターポケットに入れてフタをし^d、弱火で4分加熱した後、火を止め、フタをすぐにはずさず余熱で仕上げる^e。



もも肉からはみ出した脂身を切り取る



フォークで刺すことで、皮目が縮むのを防ぐ



塩とこしょうをふって、手でなじませる。量はお好みで



身にかからないように水を周囲の溝に入れる



余熱しながら、たまにフタをあけて焼きかげんを確認しよう