



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❶。さんまの両面に塩をふり❷、10分ほどおいて軽く水けをふく❸。大根おろしはざるにのせて自然に水切りをする❹。

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❺。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すっておき、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 鶏肉は余分な脂を取り取り^a、フォークで何ヵ所か刺して^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、フタをすぐにはさず余熱で仕上げる^e。



基本の「焼く」