

あらみその調理方法

- ①魚の切り身4~5切に少し塩をあて、
水分がでたら拭く。



- ◇ 上記の魚の切り身を一切ずつガーゼで包み、
あらみそを入れた容器(みそ床)に2,3日漬け込む。
ガーゼをはずして②のいずれかの方法で
調理してください。



- ◇ 切り身に直接あらみそを塗りつけラップなどで包み
2~3日漬けこむ。
味噌を手で拭い②のいずれかの方法で
調理して下さい。
※味噌は水で洗い流さないようにしてください。



- ②よく揉んだアルミホイルでお皿を作り魚をのせ、
火加減に注意しながら(強火で焼くと焦げつく)
グリルやオーブントースター等で焼いてみて下さい。



1. フライパンで焼く



2. グリルで焼く



3. トースターで焼く

※鶏肉や豚肉を漬けていただいても美味しくなります。

※漬け込んだ魚または肉とお好みの野菜
(キャベツ・玉ねぎ・キノコ等)を切ってホイル焼きに
してお召し上がりいただいても美味しいですよ。



食べると身はしつとりとやわらかく、味噌の香りが
ふんわりと漂います。漬ける事で味も凝縮し旨味UP!!