

三河みりん粕漬けの調理法

解凍の仕方

冷凍庫から冷蔵庫へ取り出し、
約1時間程度解凍させます。



オーブントースターで焼く方法

- ①キッチンペーパーなどでみりん粕を軽くふきとります。
- ②よく揉んだアルミホイルでお皿をつくり、魚をのせます。
- ③オーブントースターに入れ、上下火で8～10分焼きます。
(1000Wの場合)



*アルミホイルを繰り返しの使用は溜まった脂に引火する恐れがある為、ご遠慮下さい。

グリルで焼く方法

- ①キッチンペーパーなどでみりん粕を軽くふきとります。
- ②よく揉んだアルミホイルでお皿をつくり、魚をのせます。
- ③魚焼きグリルに水を入れ、中火で焼きます。両面グリルの場合は6～7分、
片面の場合は5～6分焼き、魚を裏返してさらに3分程度焼きます。



*アルミホイルを繰り返しの使用は溜まった脂に引火する恐れがある為、ご遠慮下さい。

フライパンで焼く方法

- ①キッチンペーパーなどでみりん粕を軽くふきとります。
- ②フライパンにクッキングシートを敷き、魚を中火で焼きます。
魚が焼ける音が出てきたら、さらに5～6分加熱します。
最後に魚を裏返して、さらに4分加熱すれば完成です。



*火の強さやお魚の大きさによって火加減、焼き時間を調整してください。