

2024年

第6回 山形ガス料理教室

2024年7月9日開催

【講師】 山形ガス料理教室講師 桐生吉弘先生



鯆の塩焼き

材料（4人分）

鯆

4匹

塩

適量

割り箸

手順

① 鯆の鱗ぜいごを取る。（ぜいご：尾の付け根の側面にあるとげ状の部分）

② 割り箸を使って筒抜きをして、内臓を取る。

③ ヒレに化粧塩をしてグリルに入れ、コンロの「姿焼きモード」で焼く。

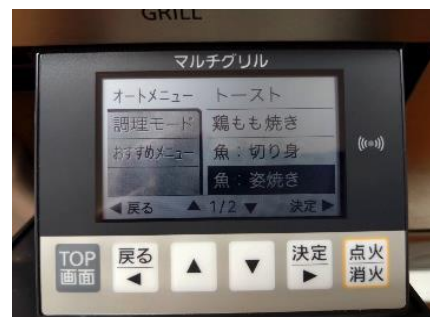
●グリルの姿焼きモード

①



「プレート」または「網焼き」を選択

②



「魚の姿焼き」を選択

③



火力の「中」または「標準」を選択

④



点火する

※「姿焼きモード」の選択方法はコンロの機種によって異なります。

鰻のなめろう

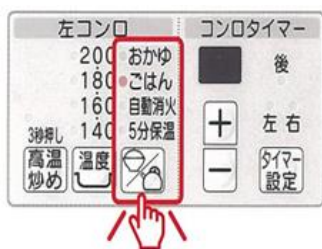
材料（4人分）

鰻	4本	長ネギ	2/5本	生姜	4かけ
大葉	4枚	味噌	小さじ2	ごま油	少々
ごま	少々				

手順

- ① 鰻の鱗ざいごと頭を取り、内臓を出して水洗いする。
- ② ①で洗った鰻の水分を良く拭き取り、三枚におろす。
- ③ 鰻の腹骨、中骨、皮を取る。
- ④ 鰻の身を細かく切る。
- ⑤ 長ネギはみじん切りに、大葉は千切りに、生姜はすりおろす。
- ⑥ ④で切った鰻に⑤の長ネギと大葉と生姜を混ぜ、味噌とごま油を入れる。
- ⑦ 器に盛りつけ、ごまを振る。

●コンロの炊飯モード



自動炊飯機能は簡単においしい炊きたてのご飯が炊けます！

ガスコンロの自動炊飯機能を使えば、「炊飯ボタン」を押すだけ。あとはガスコンロが自動で温度調整し、火加減から消火まで調整します。



炊飯ボタン

※炊飯ボタンはガスコンロの機種によって若干異なります。

MEMO