

高松先生のシャトルシェフぶり大根

～材料～

ぶりの切り身 4枚
大根 3cm×4
だし汁 500cc (千代の一番)
生姜 1片(小)
米のとぎ汁 適量

～調味料～

醤油 大さじ3
酒 大さじ2
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2
ゆずの皮 少量

～調理～

- ① 大根を3cmの厚さに切って、面取りと隠し包丁をする
- ② ①をお米のとぎ汁で煮てざるにあける
- ③ ぶりを熱湯に通して、表面の色が変わったら取り出す
- ④ 鍋にだし汁と調味料、大根を入れて火にかける、火を止めて生姜スライスを入れる
- ⑤ ぶりを入れたら沸騰させ1-2分たったら、蓋をして火を止める
- ⑥ シャトルシェフをセットする
- ⑦ 1-2時間様子を見ながら良いタイミングで器に盛り付ける

～料理ポイント～

- ・大根をとぎ汁で下茹でするとアクを吸着してくれる効果があり、とぎ汁の成分と大根の成分(ジアスターゼ)が反応して糖になるので甘くなります。
- ・ぶりを熱湯に通すことで、臭みを取れる効果に加え旨味を閉じこめる効果もあります。
- ・真空保温調理だからこそ上記2点のポイントを実施することで、食材の嫌な臭いなくおいしく仕上がります。