

SOTO
Sparked by nature

あぶ
炙り料理

ABURI COOKING

オリジナルレシピ

おすすめの
10品



牛タンの炙り

【材料2人分】

牛タン薄切り …6枚 キャベツ
…1/8玉 トマト…1/4個
もやし …30g すりおろしニン
ニク、すし酢、ごま油 …少々

【作り方】

牛タンに塩、こしょうとすりおろしニンニクをまぶしておきます。
キャベツは細めの千切り、トマトはくし形に、もやしは洗ったらサッと
湯通しして、すし酢とごま油少々をふっておきます。
牛タンの両面をバーナーで軽く焦げ目がつくぐらいに炙ります。
付け合わせの野菜と共に皿に盛ります。



炙り油揚げと小松菜のおひたし

【材料】

油揚げ(8cm角)…3枚
小松菜…1束
白だし…大さじ2

【作り方】

油揚げは両面バーナーでカリッとなるまで炙り4等分に切ります。
小松菜は湯がいてよく水気を絞ったら5cmに切ります。
ボウルに材料をすべて入れ白だしを加えよく混ぜ合わせます。



炙り野菜

【材料2人分】 玉葱…1/2玉 椎茸(大)…2枚
フルーツトマト…2ヶ ズッキーニ…1/2本 カボチャ…1/8玉
オリーブオイル…大さじ2 塩、粗挽き黒こしょう…各少々

【作り方】

玉葱、ズッキーニ、カボチャは5mm厚に切り皿に並べたら大さじ1の水とオイルをかけ塩こしょうをしたら、ラップをふんわりとかけ2分ほどレンジにかけます。椎茸は半分に切り、トマトは洗って水気を切っておきます。皿に野菜を彩りよく並べ残りのオイルをかけ塩、粗挽き黒こしょうをふいたらバーナーでていねいに炙ります。



炙り鯖寿司

【材料2本分】

しめ鯖…1尾 酢…2合分 大葉…6枚 生姜…1片 葉味ネギ…2本 わさび…適宜

【作り方】

大葉は洗って縦半分に分けておきます。押し寿司の木型にラップを大きめに敷き、しめ鯖を皮を下にしていれます。
わさびを塗って大葉を並べ、酢飯を半量均等高さになるように詰めます。しっかりと押し30分はねかせます。ラップをしたまま型から外し、包丁をぬれ布巾でぬらしながら切っていきます。最後にバーナーで炙ってから生姜の千切り、刻みネギを盛ります。



炙りマグロサラダ

【材料2人分】 まぐろ…150g ベビーリーフ…1/2袋 エンダイブ(なければリーフレタス等)…適宜 レモン…輪切り2枚 塩、こしょう…少々

【作り方】

まぐろは全体に塩、こしょうをし、ペーパータオル等に包んで余分な水気をとります。野菜類は洗って水気を切ったら食べやすい大きさにちぎっておきます。30分ほどねかせたまぐろの表面をバーナーで炙ったら薄くスライスし野菜類とざっくり混ぜ合わせ、小さく切ったレモンを飾ります。好みのドレッシングでいただきます。



焼き味噌おにぎり

【材料】

おにぎり…2個
合わせ味噌…少々 砂糖、
みりん、醤油…各少々 大
葉…2枚

【作り方】

合わせ味噌に砂糖、みり
ん、醤油を加えよく混ぜて
おきます。
(好みて調味料は調整します。)
おにぎりの両面に味噌を
つけ、バーナーでまんべん
なく炙ります。
皿に大葉をのせ、おにぎり
を置きます。



焼きあなご寿司

【材料1人分】

あなごの白焼き…3本
酢飯…60g のり…少々
芽ネギ…少々 白ごま
…小さじ1 蒲焼きのた
れ…少々

【作り方】

約20gの酢飯を軽く握
り、あなごの上に乗せ締め
るように握ったらバーナ
ーで炙ります。
のりを1cm弱に切り、あな
ご寿司を巻き、蒲焼きのた
れを塗ったら、白ごまをふ
り芽ネギを飾ります。



炙りサーモンとアボガドのわさびマヨネーズ和え

【材料2人分】

刺身用サーモン…100g アボガ
ド…1個 トマト…1個 貝割れ…
少々 マヨネーズ…大さじ3 わさび
…小さじ1 塩、こしょう…少々
レモン汁…1/2個分

【作り方】

サーモンは2cm角に切ったら
塩、こしょうをして10分ほどねか
せ、全体に軽く焦げ目がつくよ
うにバーナーで炙り冷蔵庫で冷やし
ます。
アボガドは種を外し2cm角に
切ったらレモン汁をかけ冷やして
おきます。
マヨネーズとわさびをよく混ぜ
合わせ塩、こしょうで味を整えたら
サーモン、アボガドを和えくし
形に切ったトマトを飾ります。



焼きバナナ

【材料1人分】バナナ…1本 オレンジの輪切り…1枚 リンゴ…
1/4個 グラニュー糖…少々 バニラアイス…1カップ メープル
シロップ、チョコレートソース、粉糖…適宜 チャービル…1本

【作り方】

バナナは縦に3等分に切りグラニュー糖をかけバーナーで炙ります。 オレンジ、
スライスしたリンゴも同様に皿に盛りつけたら、アイスクリームをディッシャー
で抜いてオレンジの上に乗せ、メープルシロップ、チョコレートソース、粉糖をかけ、
チャービルを飾ります。



クレームブリュレ

【材料（ココット6ヶ分）】

卵黄…3ヶ 牛乳…100cc

生クリーム…100cc

バニラエッセンス…少々

砂糖…大さじ2

グラニュー糖…適宜

粉糖…適宜 ミント…6枚

【作り方】

ボウルに卵黄と砂糖を入れよく混ぜます。鍋に牛乳と生クリームを入れ沸騰させないように弱火で温めます。卵黄の中に温めた牛乳を少しずつ混ぜバニラエッセンスを加え、ココットに漉しながら注ぎます。

天板に湯をはりココットを並べ130度で50分程度蒸し焼きにします。

粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。表面にグラニュー糖を敷き詰めバーナーでゆっくりと焦がします。再度冷蔵庫で冷やしたら粉糖をふりミントを飾ります。



オリジナルレシピ

おすすめの
10品

SOTO
Sparkled by nature

新富士バーナー株式会社

〒441-0314 愛知県豊川市御津町御幸浜1号地1-3

TEL 0533-75-5000 FAX 0533-75-5033

http://www.shinfuji.co.jp E-mail:info@shinfuji.co.jp

2017.9