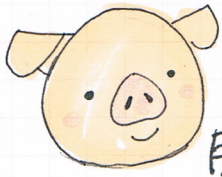
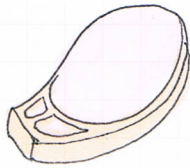


# 昔みそ

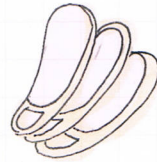
# 味噌床!



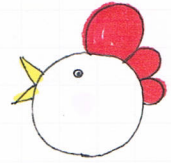
豚肉



トナリ用  
切身  
2~3枚



うす切り  
200~300g



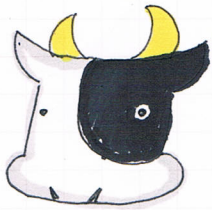
トリモモ肉  
2枚

赤系

- おふくろ自慢 中辛 ... 大さじ2 (京の里)
- 酒 ... 大さじ1
- みりん ... 大さじ1
- 砂糖 ... 小さじ1/2

白系

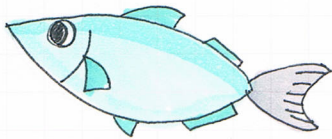
- あずしろ ... 大さじ2 (おふくろ自慢 甘口)
- 酒 ... 大さじ1
- マヨネーズ ... 大さじ1
- 砂糖 ... 小さじ1/2
- しんにく ... 小さじ1/2



牛肉(赤身)

200~300g

- あずしろ ... 大さじ2
- しんにく ... 小さじ1/2
- 砂糖 ... 小さじ1/2 ~ 1
- みりん ... 大さじ1
- 酒 ... 大さじ1



魚王、メカジキ、魚春など  
2~3枚

赤系

- おふくろ自慢 中辛 ... 大さじ2
- 酒 ... 大さじ1
- みりん ... 大さじ1 1/2
- 砂糖 ... 小さじ1/2

白系

- あずしろ ... 大さじ2 (おふくろ自慢 甘口)
- 酒 ... 大さじ1
- みりん ... 大さじ1 1/2
- 砂糖 ... 小さじ1/2
- (• マヨネーズ ... 大さじ1 おふくろ自慢 甘口 (おふくろ自慢 甘口))



白系はホタテにも合います

# 漬ける

☆ 漬ける前にキッチンペーパーで表面の水気を拭く

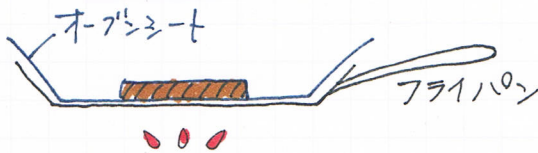
- フリーザーバック(ホリ袋)に味噌床の材料を入れ、よく混ぜ、肉や魚を袋に入れてなじませる

目 (※ 厚めのもの ... 一晩 ~ 数日)      冷凍保存OK  
安 (※ うす切り ... 30 ~ 40分位)

# 焼く

☆ 焼く前に常温にしておく

(厚切り)



(うす切り)

- 余分なタレを軽く取る
- フライパンにオーブシートを敷き肉や魚をのせてから点火する (弱火でじっくり焼く)
- 7割くらい火が通ったら裏返し、フタをして数分焼いて火を止め、そのまま余熱を利用する

※ グリルなどを使う場合、タレをキッチンペーパーでしっかり拭いてから焼く

- フライパンに油を少し置き、1枚ずつたぐって並べてから点火 (弱火 ~ 中火)
- 7割くらい火が通ったら裏返し、数分焼き、フライパンに残ったタレを全体にかからめる

焦げやすいので  
ゆっくり焼いてください

