

誰でも  
簡単!

# バーベキューで失敗しない、美味しく焼く方法



3 簡単にアルミホイル外れる状態になったら、取り出し直接網の上で両面をパリッと焼き上げます。



2 そのままアルミホイルに包みます。炭と網の間の距離を適度に保ち、ホイル焼きにします。



1 生鮮鮎に串を刺して、アルミホイルの上で塩を振ります。

!CHECK!!



魚大好き料理人 まりえ

魚料理を中心とした飲食店を経営。  
新進気鋭の若手女性料理人。



〈ポイント〉

- ①串を刺して焼く方が、余分な油や水分が抜けて美味しく仕上がります。
- ②アルミホイルで包むことで、全体に火が通りやすくなり、生焼けを防げます。

串なし



串なしで最初から直接網の上で焼いても十分美味しいですが、生焼けが心配なと、やはり身が少しパサつく感じはあります。ホイル焼きで蒸されることで、身がふっくらしてさらに美味しい!