

西京燒銀鱈魚

盛產於京都關西一帶的白味噌味道偏甜，鹽份約5%，較一般的味噌的12%為低，適合製作海鮮，如銀鱈魚，三文魚、油甘魚也都可以西京燒。

在日本人眼中，西京燒屬於漬物的一種，製作過程中，經過味噌、特別調製的醬油浸泡和醃

製而成。所以西京燒銀鱈魚的醃漬時間要足夠才萃取出漬物的真味。日本人愛配白飯吃的，甜和鹹味相對濃重，要以白飯中和，這樣便能品嚐到魚本身鮮味。銀鱈魚是重油分的魚，配西京燒比較搭配，喜歡結實口感的話可以選用三文魚。



材料：

銀鱈魚扒	2塊
粟膠	2茶匙
醬油	1/4茶匙

銀鱈魚醃料：

西京白味噌	5湯匙
味醂	3湯匙
料理酒	1湯匙
糖	1茶匙

做法：

1. 將銀鱈魚醃料：味噌、味醂、料理酒和糖攪勻，倒入保鮮盒。
2. 銀鱈魚扒洗淨抹乾，放在保鮮盒和醬料混和，放在雪櫃保鮮格冷藏醃至少2晚。（圖A）
3. 預熱焗爐攝氏190度，烤盤鋪上錫紙，放上烤架。
4. 將粟膠和醬油混合均勻。
5. 焗前把銀鱈魚扒表面的醬料抹走，放在烤架上焗15分鐘。（圖B）
6. 取出銀鱈魚扒，將醬油混合物(4)均勻地掃在魚扒上。
7. 再放入焗爐中上層焗3分鐘至表面金黃色即成。（圖C）

筆記：

1. 西京白味噌味道甘甜，鹹度比較低，最適合用來醃製海鮮。
2. 用粟膠代替蜜糖掃面，既能焗到表面外層焦脆多汁的效果，又不會影響味噌的味道。
3. 建議選用無骨銀鱈魚扒，成品更美觀。
4. 烤焗的時間視魚肉厚度，請自行調整。

