



## 材料

さば	...	1匹
卵	...	2個
水 (卵1個に対し大さじ2~3)	...	60~90cc
ごま	...	適量
スモークチップ (桜など)	...	適量

## 下準備

- 1 さばは適当な大きさにぶつ切りにする。
- 2 ビタクラフトの鍋に卵と分量の水を入れ、フタをする。中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして8分間加熱して火を止め、2~3分間おいてから取り出し、卵の殻を剥く。



## 作り方

- 1 ビタクラフトの鍋にクッキングシートをひき、その上にスモークチップを敷き詰め、フタをして3分ほど中火にかける。
- 2 フタをあけ、煙が上がってきたらスチームスタンドをセットし、①のさば、②の茹で卵、ごまを入れてフタをする。火加減を調節しながら（中火~弱火）10分ほど加熱する。香ばしい匂いがしてきたら食材を裏返して、さらに10分焼く。
- 3 火を止めて、フタをあけずにそのまま5~10分ほどおく。



臭いや煙が外に出ない!

※鍋にヤニがついたら、専用クレンザーで洗うと、汚れをきれいに落とすことができます。

※30分以上の燻りには、スチームスタンドを外してチップを箸などで混ぜると、煙が出やすくなります。

## ワンポイントアドバイス

煙を鍋に閉じ込めておくのがポイントです。  
長時間の燻りにはチップを途中で返して、新しい面を燻り出し、より煙を立てやすくしておくといいです。  
また、鍋底にクッキングシートを敷いておくとお後のお手入れが簡単です。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

