

東信水産  
お魚かんたん  
レシピ

はも  
鱧の吸い酢  
白い牡丹が咲いたよう



195 Kcal  
(1人分)

調理時間 10分

はも

「梅雨の水を飲んで旨くなる」といわれるように、梅雨明けのころから脂がのっておいしくなる鱧。京の祇園祭、大阪の天神祭は「鱧まつり」ともいわれ、シャッシャッという骨切りの音が聞こえてくるとツウはたまらないといいます。

骨切り済みや、湯引き済みも売っていますので、ご家庭でも気軽に鱧の味を楽しめます。“吸い酢”をかけてさっぱりと召し上がれ。きつい酢の味ではなく、すうっと飲みきれぬ柔らかい酸味のお吸いものです。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

はも  
鱧の吸い酢

白い牡丹が咲いたよう

195 Kcal  
(1人分)

調理時間 10分



材料 (2人分)

- ・はも ..... 4切れ  
(湯引き済みで売っているもの)
- ・オクラ ..... 1本
- ・梅肉 ..... 適量
- ・青柚子 ..... 適量

【吸い酢】

- a {
- だし汁 ..... 240ml
  - うすくちしょうゆ ..... 大1
  - みりん ..... 大1/2
  - 酢 ..... 小2
  - 塩 ..... 少々

作りかた

- ① 吸い酢aの材料をひと煮立ちさせてよく冷やす。
- ② オクラは塩茹でして斜めうす切りにする。
- ③ 涼しげな器にオクラと湯引き済みのはもを盛り、aの吸い酢をはり、青柚子の皮をすりおろしてふる。梅肉をのせる。



★鱧を自分で湯引きするときは★

骨切りをした生のはもの身にくず粉をまぶし、昆布だしを沸かした中に、皮を下にそっと沈める。皮に火がとおり、身がふっくらしたら、冷水にとる。

