

東信水産
お魚かんたん
レシピ

小鯔のお造り 薬味包み

舌にひんやりと… 冷たい美味しさ



183 Kcal
(1人分)

調理時間 15分

小あじ

わたしたち日本人に最もなじみの深いお魚と言えば、やはり鯔でしょう。大きさによって、豆鯔・小鯔・中小鯔・中鯔・大鯔と、呼び方が変わります。このお造りにむくのは小鯔。ちょうどパクッとひと口に入るサイズです。おいしく食べるためのポイントの1つめは、なんといっても新鮮さ。輝く銀皮の美しさが鮮度のよさの証しです。2つめはひんやりとした口当たり。3つめは包んだ薬味。三拍子揃うと小鯔が素敵なごちそうに変身します。

〈ワンポイント〉

小さい鯔は鮮度が落ちやすいもの。盛りつけのときだけでなく、お料理の最中も“冷たく！冷たく！”を心がけてください。

ついでにビールも冷やしてね！



東信水産のHPでもご覧いただけます。

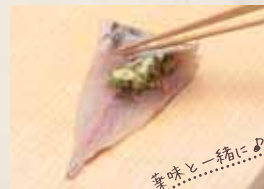
<http://www.toshin.co.jp/>

小鯔のお造り 薬味包み

舌にひんやりと… 冷たい美味しさ

183 Kcal
(1人分)

調理時間 15分



材料 (2人分)

・小鯔 (体長15センチ程のもの) …… 3尾

・花穂紫蘇 …… 適量
・しょうゆ

【薬味】

（生姜 …… 1かけ (すりおろし)
大葉 …… 4枚 (せん切り)
みょうが …… 1/2個 (みじん切り)

☆薬味3種を混ぜる。

（笹の葉
氷

☆小鯔を水けから守るために笹の葉などを敷きましょう。

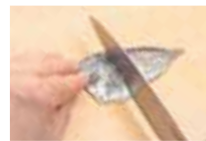
作りかた

お店に頼めば
やってもらえます

- 1 小鯔は三枚におろし、腹骨をそぎとる。
- 2 小骨を抜き、指先でうす皮をはがし、尾のほうに向かってむく。
- 3 銀皮に包丁目を入れる。(2ミリ幅、2ミリ深さ) 薬味をのせて、包むように両端を折りこむ。
- 4 食卓でも冷たく召し上がっていただくために、氷に笹の葉を敷いた上に小鯔を盛り、花穂紫蘇を飾る。小皿にしょうゆを添える。



銀皮に輝く皮を、
できるだけ身に残すように。



押し切るのではなく、
包丁をスッとすべらすように。