

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

サワラ
調理時間：約30分

サワラの焼き昆布



ここが👍

皮の香ばしさと脂の乗った身を昆布の旨味で包み込んだ酒飲みにはたまらない逸品。市販品では手に入らない割烹の味を自宅で満喫できます。

材 料（4人前）

サワラ（サゴチ）	1尾
だし昆布	少々



1. エラ蓋を開け、刺身にできる目安となるエラの鮮やかな赤色を確認します。



2. 内臓を取り除いて水洗いし3枚におろします。



3. だし昆布で身をはさみ、ラップに包んで冷蔵庫で一晩寝かせます。



4. 皮側の昆布をはがし、身に金串を刺し、皮側をガスコンロで強火で焼きます。



5. 焼いていない昆布付きの身側を下にして切り分けます。香ばしい皮の風味と昆布の染みこんだ濃厚な味わいを一切ごとに堪能できる焼昆布×が完成。



【ひとくちメモ】

サワラ (サゴチ)

50cm位まではサゴチと呼ばれ、本県ではこのサイズが多く、定置網などで漁獲されます。鱮と書くように旬は春で、特に初春の3月頃のものには脂が乗っておいしいです。

鮮度落ちしやすいので1尾ものを刺身用として提供する店は少なく、刺身は自己責任で作ります。パック商品は購入後でなければエラなど鮮度の最終判断ができないため、不安がある時は塩焼きにするなど、柔軟に調理方法を変えます。刺身にできなくても、焼き物、吸い物として十分おいしくいただけます。

鮮魚は料理人にとって外れのない宝くじ。高鮮度に出会えたらラッキー、外れてもレシピは数え切れないほどあり、おかずにも肴にもなる優れた食材です。

