



鯖 刺身と炙りの 盛り合わせ

ちょっと一言!

- ・サワラは刺身の表面を炙ることで、香ばしく、脂の乗った旨味を最大に引き出し、刺身とは一味違った美味しさを楽しめます。
- ・炙りの刺身は多めに作り、柵ごとにラップをしてジップロックなどの冷凍袋で冷凍保存すれば、数日たった後でも自然解凍で食べる直前に切って、おいしくいただけます。

材 料(2~3人分)

皮付きのサワラ 柵2本分
(刺身にできるもの)

【刺身のつま】

大葉
サニーレタスなど
大根
にんじん
レモン
小ねぎ
刺身醤油
わさび

各少々

作 り 方

- ① 炙りの刺身は、柵を皮付きのままラップで包み、冷凍庫で軽く表面を凍らせた後、ラップを取り金串に刺し、皮目、身の回り全体に焦げ目が付くくらい炙る。(ガスコンロ、カセットコンロ、ガスバーナーなどで強火で炙る)
- ② 炙り終わったら、ラップに包み冷凍庫で素早く表面が凍りかけになるくらいまで冷やす。刺身用の柵もラップに包み、表面がやや硬くなるくらいまで冷やす。
- ③ つまとなる大根、にんじんは千切りにし、5分間冷水にさらし、葉野菜も同様にパリっとしたら水気を切る。
- ④ サワラの刺身は皮を引き、柵の身を繊維に直角にお好みの厚さに切る。
- ⑤ つまと一緒に盛り付け、わさび醤油でいただきます。

レシピを作った団体・人
山口県漁村生活改善士