

出雲のお魚クッキングレシピ 《ワカナ》

《ワカナのバター焼き》

～バターでいためてソースをかけて出来上がり～



材料

(3～4人前)

ワカナ	1本	ガーリックバター	少々
トマト	適量	塩、胡椒	少々
パセリ	適量	マヨネーズ、ケチャップ、中濃ソース	適量

作り方

- 1 ワカナを3枚におろし、腹骨、中骨を取る。背中側のサクを皮付きのまま、幅1～1.5cmの切り身にし、パットの上に並べる。(切身を買ってきてでもOK！)
- 2 塩、胡椒を振る。
- 3 パセリをみじん切りにし、オーロラソース(マヨネーズ1:ケチャップ1)に中濃ソース少々と混ぜる。
- 4 フライパンを熱して、ガーリックバターを注ぐ。
- 5 ワカナの切り身を入れ、色が変わったらすぐひっくり返す。生でも食べられるので、焼きすぎないこと。
- 6 皿にワカナのバター焼きを移し、3のオーロラソースをかけ、熱いうちに食べましょう！。

コメント

※ 熱い方が美味しいので、食べる直前に焼くことをおすすめします。

《ワカナのサラダ》

～ドレッシング次第で自在に変化～



材料

(3～4人前)

ワカナ	1本	キュウリ	1本
大根	1/4本	トマト	1個
赤玉ねぎ	1個	ドレッシング	適量

作り方

- 1 ワカナは、刺身より若干薄目に身を引く。
- 2 大根、キュウリをスライサーで突く。赤玉ねぎを千切りする。トマトを小片に切る。
- 3 皿に、下から大根、キュウリ、玉ねぎを盛り付ける。ワカナの身を乗せ、最後一番上にトマトを散らして完成。
- 4 好みのドレッシングをかけて召し上がれ。

コメント

※ ドレッシング次第で、和風、中華、イタリアンに！