

出雲のお魚クッキングレシピ 《アマダイ》

《アマダイの炙り》

～炙れば美味しさがより増します！～



材 料

[3～4人前]

アマダイ	2～3尾	生姜	少々
大根	1/2本	刺身醤油(ポン酢やお塩も美味しいよ)	
大葉	数枚(飾り用)	※バーナー(あれば)	

作 り 方

- 1 アマダイのウロコを取る
- 2 3枚に下す(皮は残したまま)
- 3 大根の皮をむき、白髪大根(ケン)にし、水に浸す、生姜をする
- 4 アマダイの皮側をバーナーで炙る(バーナーが無ければガスコンロで炙る)
- 5 氷水で締めて、キッチンペーパーで水気を切ったら刺身にする
- 6 ケンと大葉を敷き盛り付けて出来上がり

コメント

※ 皮と身の間にある旨みの詰まった脂が炙られることによって、より一層引き立ちます！

《アマダイの吸い物》

～味わい深い出汁の旨みでおいしいスープの出来上がり！～



材 料

[3～4人前]

アマダイ(アラ)	2～3尾	分葱	少々
絹豆腐	1丁	生姜	少々
玉ねぎ	1個	薄口しょうゆ、酒、こしょう	適量

作 り 方

- 1 アマダイのアラを食べやすい大きさに切る
- 2 豆腐を角切りにする
- 3 玉ねぎをスライスし、分葱を切る
- 4 アラで出汁を取り、玉ねぎ、豆腐を入れる
- 5 薄口しょうゆ、酒、こしょうで味付けをする
- 6 味が整ったら、お好みで生姜、分葱を入れて出来上がり

コメント

※ 刺身や炙りを作った余りのアラで、深みのある出汁と玉ねぎの甘みが合わさったおいしい吸い物がいただけます。