

ヒラメの昆布和え

材 料 (4人分)

- ヒラメの切り身
.....250g
- とろろ昆布.....適量
- ユズ.....お好み
- 塩.....少々

作 り 方

- ① ヒラメに塩をふって、10～15分おく。余分な水分を取って、細切りにする。
- ② ヒラメをほぐしたとろろ昆布で和えて、器に盛る。
- ③ お好みにユズの絞り汁をかける。

プロが教える魚情報！

【和え物などには「酢・柑橘系果汁」が最適！】

爽やかな香りが魚に移り、臭みも消えて食べやすくなります。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会