

カワハギの味噌焼き

材 料 (4人分)

- カワハギ ……………4匹
- みりん……………100cc
- 味噌……………適量
- 砂糖 ……………大さじ4
- おろし生姜……………適量

作 り 方

- ① 下処理をしたカワハギに味が染みこむように両面に切込みを入れておく。みりん・砂糖・生姜を合わせておき、その中にカワハギを入れ、上から味噌を塗る。
- ② グリルなどで漬けダレをぬりながら焼く。

プロが教える魚情報！

【由来】 名前のおり硬い皮を剥いて食べることからカワハギという名前がつけられたと言われています。

【目利きのポイント】 皮が厚く体色にあまり変化がないので、目に透明感があり、皮がざらついていて張りがあるものを選びましょう。皮を剥いている場合は身に透明感があって黄ばんでいないもの、張りがあるものを選びましょう。

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>