

鯛の昆布メ

材 料 (4人分)

- 鯛……………半身
- 乾燥昆布 ……4枚
- 塩……………少々
- サランラップ……………適量

作 り 方

- ① 昆布はサッと水で湿らせ、水分をふき取り、平らに伸ばしておく。
- ② 鯛に軽く塩をして10～15分おく。
- ③ 昆布の上に②を並べ、上から昆布を重ねてラップでくるむ。
- ④ 1～2日冷蔵庫に入れておけば出来上がり。

プロが教える魚情報！

切り身魚はパック詰めにされていて、人の目もあるのでじっくりと判断できないですね。そんなときは、パックを手に取り、傾けて液汁の量を確認し、液汁の少ないものを選びましょう。

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