

タチウオのアスパラ巻き

材 料 (4人分)

- タチウオの切り身…4切れ
- アスパラガス ……8本
- 醤油・酒 ……各大さじ4
- 七味唐辛子 ……少々
- 小麦粉 ……少々

作 り 方

- ① タチウオは3枚におろし、醤油、酒をつけ、七味唐辛子をふり、30分おく。
- ② アスパラガスはラップに包んでレンジで加熱し、冷水でさまし、タチウオと同じ幅に切っておく。
- ③ タチウオの内側に小麦粉をふり、アスパラガスをのせて巻き、楊枝でとめ耐熱皿に並べ、ラップをしてレンジで5分加熱する。

プロが教える魚情報！

【由来】 刀をイメージさせる姿からタチウオ(太刀魚)と名付けられたと言われています。タチウオの由来を感じさせるこんな江戸の小咄があります。「ある夜のこと、家の主人が物音に気付いて目を覚ますと、銀色に輝く抜き身を携えた人影が見えるではありませんか。「金を出せ！」その声に主人は震え上がりました。するとその時、何と飼い猫が握られた刀に飛びついたのです。主人は思わず目を閉じました。そして目を開けると、すでに強盗はいません。ネコはと見ると、うずくまって刀をうまそうに食べているではありませんか！側に寄ってよくよく見ると、刀と見えたのは実は太刀魚(タチウオ)だった。」というお話。また、頭を上にして立ち泳ぎする姿から来ているとも言われています。

【目利きのポイント】 体の表面の銀色に光沢があって、身に張りがあり、厚みのあるものを選びましょう。