

カワハギの薄造り



魚料理でも薄造りは上級編。器にもこだわって、美しいお皿に盛れば高級感が増します。ポン酢に肝を溶いて食べると、濃厚な味わいにグルメもうなります。

🕒 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

カワハギ	1尾
薬味ネギ	適量
もみじおろし	適量
ポン酢	適量

下ごしらえ・準備

三枚におろしてあるカワハギを用意します。下処理を頼むときは肝ももらいましょう。薄皮が残っていたら、むきます。

作り方

- 1 身の真ん中の中骨があった場所には小骨があるので身ごと切り取ります。
- 2 1を頭側から削ぐように薄切りにします。
- 3 2を皿に盛りつけ、食べやすい大きさに切った肝、薬味ネギ、もみじおろしを添え、ポン酢でいただきます。



ふぐの仲間だけあり、栄養的にもトラフグにそっくり。高たんぱく・低脂肪揃いの白身魚の中でも脂質の少なさはダントツで、ダイエットに嬉しい食材です。骨の形成を助けるビタミンDや、お肌の健康を維持するビタミンB6も豊富に含んでいます。