

クロダイのあらい



内湾に棲むクロダイは、獲れる場所により泥臭い・磯臭いことがあります。刺身もよいけれど、鮮度のよいものを「あらい」にすると一層おいしいことで知られています。

🕒 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

クロダイ	1/2尾
しょうゆ	適量
ワサビ	適量
大葉	適量
ダイコンのツマ	適量

下ごしらえ・準備

刺身用の切り身を用意します。

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を頭側から薄切りにし、氷水に浸け、身が縮んだら氷水から取りだし、水気を切って器に盛ります。
- 3 ワサビしょうゆでいただきます。



たんぱく質の含有量が多く、タイ科の魚ならではのうま味が楽しめます。皮膚や粘膜の健康維持に大切なビタミンB群も多く含んでいます。塩焼き、味噌漬けなどの他、洋風料理ではソテーやムニエルなどで楽しむことも。バターや油との相性も良いのでチャレンジしてみてもいいですね。