

ニギスのバター焼き



キスに姿が似ていることからニギスと呼ばれます。その身は味が良く、バターとの組合せはベストマッチ！

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ニギス	4尾
塩	適量
コショウ	適量
小麦粉	適量
バター	20 g
レモン	適量
パセリ	適量

下ごしらえ・準備

下処理のしてあるニギスを用意します。

作り方

- 1 ニギスの水気を拭き取り、塩・コショウをして小麦粉を軽くまぶします。
- 2 フライパンにバターを溶かし、1を焦がさないようにして両面を焼きます。
- 3 器に盛り、くし切りしたレモンを添えます。



干物や練り製品の材料として扱われることが多いニギスですが、鮮魚を調理するとそのおいしさに瞠目するはず。小骨ごと叩いて団子にすれば、ニギスのカルシウムをたっぷり摂ることができます。皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンB群も豊富です。淡泊な味わいは、バターとの相性もぴったりです。