

東信水産
お魚かんたん
レシピ

きくごろも
ふぐの菊衣
うす造りの黄菊ぼん酢



79 Kcal (1人分) 調理時間 15分

ふぐ

冬の味覚の王者といわれ、数多の美食家を唸らせてきたふぐ。
旬は脂がのりはじめる、秋から冬にかけてです。
通常はぼん酢ともみじおろしでいただきますが、ぼん酢をたっぷり含ませた黄菊と一緒に味わうのもこの季節のおすすめです。彩りが華やかになるだけでなく、菊の歯ざわり・すだちの風味・もみじおろしの辛みが渾然一体となってふぐを引き立て、至福の味わいを楽しめます。

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

きくごろも
ふぐの菊衣

うす造りの黄菊ぼん酢

79 Kcal (1人分) 調理時間 15分



菊の衣を着せかけるようにのせます。

材料 (2人分)

- ・ふぐのうす造り(市販のもの)… 1皿
- 【黄菊ぼん酢】
- ・食用黄菊 …… 1/3パック(約30g)
- a { ・すだち・2~3コ分の搾り汁…大1
- ・うすくちしょうゆ …… 小2
- ・もみじおろし …… 適量
- ・万能ねぎの小口切り …… 適量

作りかた

- ① すだちの汁をしぼり、うすくちしょうゆを加える(a)
- ② 黄菊の花びらは菜箸で混ぜながら1~2分ゆでてざるにあげ水けをしぼり①に浸す
- ③ ふぐのうす造りを広げるように盛った上にもみじおろしと黄菊のをせ万能ねぎを散らす



芯は苦いので残します



紅葉の山を思わせる、彩りかな。

*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社