

東信水産
お魚かんたん
レシピ

たらの白子の醤油焼き



85 Kcal
(1人分)

調理時間 15分

たらの白子

鱈の白子は真冬が旬。ねっとりとした舌ざわりと、コクのある味わいに魅せられて、この時期を楽しみにしている食通も多いはず。

茹でてぼん酢ともみじおろしで食べるか、鍋ものに入れるのが普通ですが、この「醤油焼き」の美味しさは、案外知られていないのではないのでしょうか。焼けた醤油の香ばしさと、とろりとした白子の甘味が絶妙です。菜の花をあしらえば、春はもうすぐそこに…。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

たらの白子の醤油焼き

焼きたてを召し上がれ

85 Kcal
(1人分)

調理時間 15分



表面をカリッと香ばしく!

材料 (2人分)

・たらの白子(下処理済み)… 100g

【ゆで汁】

a { ・水 …… 白子が浸るくらい
・酒 …… ひとつたらし
・塩 …… ひとつまみ

【下味】

b { ・しょうゆ …… 小4
・酒 …… 小1
※(しょうゆ4:酒1の割合)
・小麦粉 …… 適量
・サラダ油 …… 適量
・長芋 …… 5~6センチ
・柚子の皮のせん切り …… 少々
・菜の花 …… 適量

作りかた

- ① aのゆで汁を指が入るくらいに温め、白子を入れ静かに2分ほどゆでてペーパータオルにとる
bの下味に5分ほどからめてペーパータオルにとる
- ② 長芋は白子をのせるので長方形に2枚、残りはアラレ状に切り、フライパンで軽く焼き目をつける
菜の花はゆでる
- ③ 白子の上面と下面(フライパンに当たる面)に軽く小麦粉をつけ、サラダ油を熱したフライパンで両面をカリッと焼く
- ④ ②の長芋の上に盛り、ゆず皮のせん切りをのせアラレ状の長芋を散らす
ゆでた菜の花をあしらう



どららら沸騰させず、
静かにゆでます。



小麦粉を両面に軽くまぶす

*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