

岡山の魚を
食べよう!



材料 (2人分) & 作り方

30分
程度
調理時間 1尾まるごと

- アユ …………… 1尾
- 大葉 …………… 1枚
- 爪楊枝 ……… 2本
- 塩 …………… ひとつまみ
- 氷水 …………… 適量
- 二杯酢 …………… 大さじ2 (お好みの量)
- からし酢みそ … 大さじ1 (お好みの量)

下準備 / アユを三枚におろしておく。



三枚におろした身を並べ、キッチンペーパーで水気を取る。

皮目を下にして置き、十分に切った大葉を身のうにのせる。

尾の方からクルクル巻き、真ん中にしっかり爪楊枝を貫通させて固定する。



沸騰した湯にひとつまみ塩を入れ、巻いたアユを5分ゆでる。

氷水に入れ10分程冷やして水気を取り、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。

爪楊枝を外して真ん中で2つに切り分け、二杯酢とからし酢みそをかける。

ほどよい酸味に癒される

アユのマリネ

詳しくはこちら



小麦 (みそ由来)

食材中の
8大アレルゲン



okayama ebooks

POINT

アユをゆでたら、すぐに氷水で冷やして締めます。食べる直前まで冷蔵庫でよく冷やしておきましょう。

