

サヨリの一晩干し



魚を半日ほど干す一夜干し。旨みや塩味が身にギュッと凝縮されて、塩焼きとは違った持ち味が引き出されます。ひと手間かけるだけでとってもおいしいからぜひ試して！

 所要時間 40分
(干し時間
は除く)

 難易度  初級  中級  上級

材料〔2人分〕

サヨリ	2尾
水	200cc
塩	大さじ1
大葉	適量

下ごしらえ・準備

サヨリは下処理されているものを用意し、水洗いしておきます。腹の中の黒い膜は苦いので、きれいに取り除きます。

作り方

- 1 塩水を作り、サヨリを30分ほど浸けておきます。
- 2 1を風通しの良いところで半日ほど干します。表面が乾けばそのままグリルで焼いて召し上がれ。



カロリーや脂肪分が低く、さっぱりとした、淡泊なうま味が持ち味です。見た目も味も上品な高級魚で、刺身でも塩焼きでも皿の上を美しく飾り、目でも楽しめる魚です。栄養的には、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB6やナイアシンを比較的多く含んでいます。