

サヨリの刺身



透き通った身がキラキラ光るサヨリの身ですが、お刺身はかなりの上級編で、皮を引くことが難しいことでしょう。器や盛りつけなど、刺身は見た目の美味しさも大切。工夫すると見栄えが良くなります。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

サヨリ	2尾
大葉	2枚
レモン	適量
つま	適量

下ごしらえ・準備

三枚におろしたサヨリを用意します。

作り方

- 1 半身を3つくらいにそぎ切りします。
- 2 大葉を器に敷き、つまを盛り、刺身を盛りつけ、レモンを添えます。
- 3 ワサビじょうゆ、もしくはポン酢でも美味しくいただけます。



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。