

サヨリの塩焼き



サヨリの旬は春一。大型のサヨリが手に入ったら、シンプルな「塩焼き」でサヨリの持ち味をじっくりと味わってみましょう。

🕒 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

サヨリ	大2尾
塩	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。腹の中の黒い膜が苦いのできれいに取り除きます。

作り方

- 1 塩をしっかりと振ってグリルで焼きます。
- 2 焼き上がったら左に頭が来るように盛りつけます。



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。