

ニジマスの塩焼き



ニジマスの持ち味をまずはシンプルな塩焼きで味わってみましょう。塩をしっかりと付けることがポイントです。

 所要時間 10分

 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ニジマス 2尾（姿焼き）
塩 適量

下ごしらえ・準備

下処理のしてあるニジマスを用意します。

作り方

- 1 ニジマスは姿焼きをするなら金串を通して、塩をしっかりと振ります。尾ビレが焦げつかないように飾り塩をして、グリルで焼きます。



ニジマスの大きいものは身が淡い朱色です。これはアスタキサンチンという色素によるもの。ビタミンEを上回る抗酸化作用を持つことが明らかにされており、活性酸素に起因する諸疾患の抑制などが期待されています。アスタキサンチンは光や酸素に触れると赤みが薄れるので、切り身の場合、赤みが退色していたら時間が経っているものです。保存はラップで密封して冷蔵庫へ。鮭も同じ扱いで。