



大阪湾のおさかな レシピ

サワラ 鱒



鮮度が命！地元ならではの逸品！

サワラのたたき



材料（2人分）

サワラ(サゴシ)生食用 150g程度 / 塩
お好みで 大葉/もみじおろし/ポン酢など

作り方

- (1) 三枚に下ろしたサワラの切り身に、塩をふり30分以上置く
- (2) 切身に串を刺し、表面を強火であぶり、すぐに氷水で冷やす
- (3) お好みで大葉、もみじおろしなどを添え、ポン酢を回しがける

材料(2人前)

サワラ(サゴシ)2切れ/塩 少々
白みそ 80g/みりん 小さじ2/酒 大さじ1

作り方

- (1) サワラに塩を振り、しばらく置く
- (2) 白みそ、みりん、酒を混ぜ合わせる
- (3) ラップの上に(2)を広げ、(1)の切り身を置き、まんべんなくみそを塗り、包んで半日ほど冷蔵庫へ入れる
- (4) みそを洗って水気を拭いて焼く

定番の味を
漁師直伝のレシピで♪

サワラのみそ漬



大阪産(もん)の詳しい
情報はこちら



大阪湾のおさかな
情報はこちら

