

ハタハタの
下処理



- *腹を上にしてヒレ・カマの部分を残して頭を落とす
- *頭を落とすところから、わたを取り除く
※カニフォークだと取り出しやすい
- *尻尾はギリギリではなく余裕をもって落とす
- *きれいに水洗いして水切りをする

庄内
浜文化
伝道師

調理担当

伝道師協会会長

旅館坂本屋

石塚 亮



庄内浜の旬を訪ねる宿「料理・宿 坂本屋」
鶴岡市三瀬己91 tel.0235-73-2003

ただ茹でて、氷水で身をしめて、骨抜きして、盛り付けてみましょう！

ハタハタの湯あげ

材料(4人分)

ハタハタ(中) 8匹
大根、生姜、しょうゆ 適量



お代わり続出
間違いなし！



- 1 たっぷりめのお湯(ただし魚が踊らない程度)を沸かす
- 2 お湯に塩、下処理したハタハタを入れて6分~7分茹でる
※ハタハタが踊らないように落としぶたをする
- 3 尾の部分に亀裂が入ったら静かに氷水に入れ身をしめる

- 4 胸ビレをはずし身を軽く握ってゆっくり丁寧骨を抜く
- 5 器にオスとメスを2匹並べ、大根おろしと生姜を添えて、出来上がり しょうゆをかけていただく

ひと手間の
愛情かけて
食卓へ

*

