



64
Kcal



▲白子で一杯！茹で上げたら小皿に盛り、ポン酢をかければ立派な晩酌のお供に！

庄内
浜文化
伝道師

調理担当

日本酒アドバイザー
ダイニング花 店長

羽田 哲平



有限会社花フーズ「ダイニング花」
鶴岡市大塚町7-8 tel.0235-22-9339

その日に捕れた新鮮素材で皮まで美味しく！ ハタハタのお刺身(湯引き)

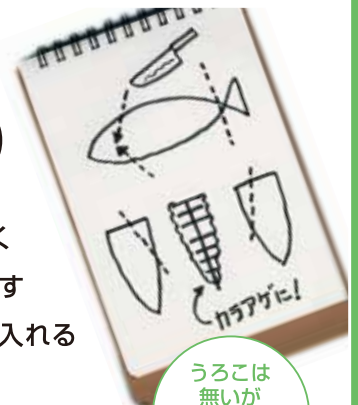
材料(4人分)

ハタハタ(オス・メス) 2尾
長ねぎ 2本
生姜の皮 1片分

塩
わさび
紅葉おろし
万能ねぎ
ポン酢

適量

- 1 ハタハタの頭、内臓、尾を取り白子と卵を別々にしておく
それぞれサッと水洗いして、水気を切り 身は3枚におろす
- 2 たっぷりのお湯に長ねぎの青いところと生姜の皮、塩を入れる
- 3 2から生姜の香りがたってきたら1を静かに入れる
- 4 身は5~10秒くらいで冷水にとる
- 5 白子と卵はよく火を通してから取り出して冷やす
- 6 水気がしっかり切れたら、刺身を引き盛り付ける
- 7 わさび、生姜、お好みの薬味でいただく



うるこは
無いが
目からうるこの
旨さ
*

