



134 Kcal



▲尾に近い部分は、肉よりもグンと低カロリーになるフライに、写真のソースは田楽みそ1冊で2品のできあがり！

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

脂がのって濃厚、やわらかく食べやすい！

# サワラのお造り



材料(4人分)

サワラ	280g
みょうが	1個
生姜	1/4片
万能ねぎ	適宜
わさび	適宜
大葉	4枚
塩	適宜

- 1 サワラを三枚におろして、中骨をとり背と腹に分け、柵どる  
(もちろん魚屋さんで柵を買ってもOK)
- 2 背のほうをタタキにするため、皮を残し、皮に一塩する
- 3 腹は皮を引き、背と別々にクッキングペーパーで包む  
(◎1~2日寝かせると、旨みが増すのでチルドで保存する)
- 4 みょうが、生姜、万能ねぎを好みの大きさに切っておく
- 5 背の皮を火で炙り、冷水に取る、冷めたらよく水気をとる
- 6 好みの厚さに刺身を引き、盛り付ける



(腹)

(背)

◎腹部分は、そのままお刺身で  
◎背の部分は写真のように皮を炙ってタタキに2つの味を楽しむことができます

まるで  
マグロだ!  
の評価あり  
\*

