

ヤマメの下処理

- 1 ヤマメの腹から腹ビレまで包丁の切っ先で切り(写真1)、内臓を取り出す(写真2)。
- 2 水で腹の中をきれいに洗う(写真3)。血合いをよくとること。外もぬめりをとる。(写真4)



ヤマメの塩焼き



材料

ヤマメ 1尾(約70g)
塩 適量

作り方

- 1 下処理をしたら、背びれ、尾びれに塩をよくつけて化粧塩をする(写真1)。お腹の中や外側にもしっかりとすりつける。
- 2 出来上がり時に表になる方を上にして(頭を左に向けて)、グリルまたはオーブンで皮に焦げ目が少しつくくらいに焼く。(写真2)



ヤマメの甘露煮



材料

ヤマメ 1尾(70g)
A [水 1カップ
酒・さとう 各1/2カップ
しょうゆ・たまりしょうゆ・
みりん 各大さじ2

作り方

- 1 下処理をしたら、水気を切って塩をつけずにオーブン、グリルなどで焼く(写真1)。外側をあぶる程度で良い。
- 2 1を出来上がり時に表になる方を上にして(頭を左にむけて)鍋に並べ、Aを入れたら、とろ火で煮汁がなくなるまで煮る。(写真2)



川魚は海魚より身がゆるく、先に焼いてから煮ると身がくずれず、きれいに仕上がります。