3月

春の魚を使った料理(1)

鯛（タイ）

鯛の塩ふり焼

① 鱗と内臓を取り、水洗いし、水気をよく拭き取る。
② 表面には軽く、焼けこげやすいヒレには多くの塩をふり、両面を焼く。
③ あまりこんがり焼きすぎないように注意。

鯛のお吸いもの

① 鍋にお湯を煮立てて、タイのあらを入れる。
② しょう油・酒で味を整え、木の芽やみつばを添えて、できあがり。

鯛の味噌漬け

① 切り身に塩を少々ふり、水分が出たら拭き取る。
② 味噌・酒・みりん・醤油を混ぜ、そこに切り身を入れる。冷蔵庫で２日ほど寝かせる。
③ 焼く際には水で洗い流さず、ペーパータオルで拭き取る程度にして焼く。焦げに注意して焼くこと。