

東信水産  
お魚かんたん  
レシピ

## いさきの塩麴焼き



191 Kcal  
(1人分)

調理時間 10分  
※塩麴をぬっておく時間を除く

### いさき

初夏を代表する磯の魚「いさき」は、その淡白なおいしさを味わう塩焼きが定番ですが、人気の塩麴焼きもおすすめです。どちらも簡単なお料理なので、ちょっとひと工夫。焼きたての熱い身に木の芽のお酢をばっばとふりかけてみましょう。まるで新緑の風が吹き抜けたような、さわやかな一品に。お魚料理ならではの、季節の楽しみ方です。

#### 木の芽のミニ知識

「木の芽」とは、ご存知、「山椒の木の新芽」のこと。新芽だけでなく青い実山椒、佃煮、粉山椒・・・と、様々な楽しみ方があり使い分けるとお料理の幅が広がります。



東信水産のHPでもご覧いただけます。

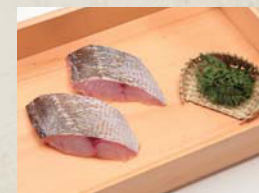
<http://www.toshin.co.jp/>

## いさきの塩麴焼き

木の芽酢の香りで

191 Kcal  
(1人分)

調理時間 10分  
※塩麴をぬっておく時間を除く



### 材料 (2人分)

- いさき..... 2切れ
- 塩麴..... いさきの重さの1割程度

#### 【あしらい】

- 山椒佃煮
- みょうがの甘酢漬け

#### 【木の芽酢】

- 木の芽..... 15枚くらい
- 酢..... 大1½

☆みょうが2個を熱湯で1分ゆで  
甘酢(酢大2・さとう小2・塩少々)に漬ける

### 作りかた

- いさきの切り身に塩麴をまんべんなくぬり、1時間ほどおく。  
(時間はお好みで増減して下さい)
- 塩麴をさっとふきとり、両面を焼く。  
(通常の塩焼きにするなら、焼く前に天然塩をふって焼く)
- その間に、木の芽をみじん切りにし、酢に加える。
- いさきが焼きあがったらすぐに③の木の芽酢をふりかける。  
山椒の佃煮やみょうがの甘酢漬けなどをあしらう。

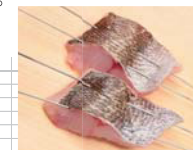
【いさきの他に、桜ます、鮭、さわら、鯛、なども合います】

#### ★ワンランクアップ★

魚を縫うように魚串をうってから焼くと、裏返ししやすい、表情がです。串は熱いうちに回してから抜きましょう。



身がふっくらとし、  
奥深い味になります。



\*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社