

キジハタの昆布占め

～キジハタ料理～

(約4人分)



■材料

キジハタ	1 / 2尾	・・・	3枚に下ろす
昆布	20cm		2枚
甘酢			
┌ 酢			小さじ5
└ 砂糖			小さじ2
└ 塩			少々
ワサビ			
醤油			
]	いただく時につける

■作り方

- ① キジハタは鱗をひき、3枚に下ろし、皮をひき中骨を取り除いておく
- ② 昆布の汚れを布巾でぬぐい、甘酢を塗り柔らかくしておく
- ③ ②の昆布にキジハタの身を包みきっちりラップをして1日置き、薄造りにしてワサビ醤油でいただく