

鱈の酢め

～鱈料理～

(約4人分)



■材料

鱈	3枚に下ろした片身1/2枚
塩	覆うだけの量
酢	かぶるだけの量
昆布	10cm長さ1枚

■作り方

- ① 鱈は3枚におろし、皮をひき骨も丁寧に取っておく
- ② バットに塩、鱈を敷き、塩をかぶせ25分程度置く
- ③ 塩をぬぐい、酢と昆布でめる(25分程度)
- ④ 5mm厚さに削ぎ切りして皿に盛り付ける