

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

マトウダイ

調理時間：約20分（漬け時間1時間～1晩）

マトウダイのソテー



オイルに漬けてしまえば、翌日調理でもOK♪

材 料（3人前）

マトウダイ	1尾	塩こしょう	少々
オリーブオイル★	50cc	乾燥バジル、タイムなどの香草★	少々

1. 身を食べやすい大きさに切り、軽く塩コショウをふります。
2. オリーブオイルと香草を混ぜ浸漬液を作り、1を加えます。よく馴染ませて1時間～1晩ほど冷蔵庫で寝かせます。
3. フライパンでソテーすれば完成。



【ひとくちメモ】

マトウダイ

体の側面に的のような模様があることから、「的鯛」と呼ばれるといわれています。茨城県の浜では「まつだい」。茨城県では、定置網や底びき網、さし網などで漁獲されます。

フランス料理では、マトウダイのムニエルが有名ですが、刺身、から揚げ、煮魚など色々な料理が楽しめます。

