

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

サヨリ
調理時間：約20分

サヨリのお造りと昆布



ここが👍

上品な春の味覚サヨリをシンプルに味わいます。

材 料（2人前）

サヨリ 4尾 だし昆布 少々



1. 肛門からのど元に包丁を入れ内臓を除去します。黒い腹腔膜が出てきますが、水で流しながら指先でこするときれいに取れ、透明感のある身が現れます。



2. 尾から中骨に沿って包丁を進め、中骨と身を切り分けます。



3. 指で皮をはがし，腹骨をそぎ取ります。



4. 適当な大きさに切り，盛りつければお造りの完成です。海苔でくるっと巻いても良いです。



5. 身をだし昆布でサンドしてラップに包み，冷蔵庫で半日～1日寝かせれば，昆布のできあがりです。



【ひとくちメモ】

サヨリ

サヨリは1～4月頃，本県沿岸の広範囲に分布し，2艘で1つの網の両端を曳くサヨリひき網漁業により漁獲します。

2年で最大40cmになり，脂の乗った30cmを超える大型魚はカンヌキと呼ばれます。これは扉の戸締りに使う門（カンヌキ）に例えられたもので，高値で取引されます。

「サヨリのような女性」とは，見た目はスマートで美しいが腹黒い女性を言いますが，本当は黒い部分はすぐに取れ，内側にきれいな部分があるのかも。

