

サヨリの皮の串焼き魚種比較



ここが👍

本県有数のサヨリを水揚げしている久慈浜丸小漁協が公開しているレシピを基に色々な魚の皮で試してみました。

材 料（2人前）

サヨリの皮・中骨	あるだけ	サンマの皮	あるだけ
イナダの皮	あるだけ	マダラの卵の皮	あるだけ
塩	少々	竹串	適量

1. サヨリの皮串

(1) 捌いた時に出了た皮を竹串に巻き付けます。



(2) 皮串，中骨に軽く塩を振り，焦げないように焼きます。
皮も骨もサクサクな食感になります。



2. サンマの皮串

サヨリ以上に脂が乗って香ばしく、とてもおいしく仕上がりました。



3. イナダの皮串

脂が乗っていないため焼くと堅くなり、味、食感、串離れが悪く失敗でした。イナダの皮は煮魚やアラ汁など、水分と一緒に加熱した方がおいしいです。



4. マダラの卵皮串

唐辛子醤油に漬けた卵をほぐした後の卵皮を焼いてみました。皮に付着した卵のプチプチした食感が良く、おいしくできました。



【ひとくちメモ】

皮料理は最高

一般的に捨てられてしまう皮はコラーゲンのかたまりです。皮料理は美容にも良いエコレシピです。ひと手間かけた皮串は、焼き鳥感覚の洒落た1品として、食卓を豊かにしてくれます。