

# 誰でも簡単プロの味!暑い日にさっぱり“鮎そうめん”

## 鮎そうめん



### 【材料1人前】

- ・鮎 ..... 1尾(大)
- ・市販の麺つゆ ..... 適量
- ・塩 ..... 適量
- ・お好みの薬味 ..... 適量
- ☆おすすめ薬味  
すだち・ネギ・海苔・しょうが・ゴマ

誰でも簡単!



魚大好き料理人 まりえ  
魚料理を中心とした飲食店を経営。  
新進気鋭の若手女性料理人。

### ポイント

鮎はしっかりと焼くこと



1 鮎を塩でしごいてぬめりを落とす



2 包丁で3等分する



3 尾ひれ・背びれ部分に少量の塩を付ける



4 表面がキツネ色になり、お腹の中までしっかりと火を通す



5 そうめんをゆがく



完成 びっくりするほどのダシが出る!  
麺つゆを少し焼いた鮎にかけながらお皿に盛り付ける

# 誰でも簡単プロの味!暑い日にさっぱり“鮎そうめん”

## 鮎そうめん



### 【材料1人前】

- ・鮎 ..... 1尾(大)
- ・市販の麺つゆ ..... 適量
- ・塩 ..... 適量
- ・お好みの薬味 ..... 適量
- ☆おすすめ薬味  
すだち・ネギ・海苔・しょうが・ゴマ

誰でも簡単!



魚大好き料理人 まりえ  
魚料理を中心とした飲食店を経営。  
新進気鋭の若手女性料理人。

### ポイント

鮎はしっかりと焼くこと



1 鮎を塩でしごいてぬめりを落とす



2 包丁で3等分する



3 尾ひれ・背びれ部分に少量の塩を付ける



4 表面がキツネ色になり、お腹の中までしっかりと火を通す



5 そうめんをゆがく



完成 びっくりするほどのダシが出る!  
麺つゆを少し焼いた鮎にかけながらお皿に盛り付ける