

誰でも
簡単!

うまみがギュッと濃縮! お酒にもぴったり!

鮎一夜干し

1



鮎を背開きにし、内臓を取り洗います。

2



開いた鮎を塩水に15分漬けます。

3



塩水から取り出して水気を取り、ざるなどに乗せて冷蔵庫で一晩寝かせます。



完成



両面を網の上でよく炙れば完成です。

ポイント



鮎の一夜干しの場合、塩水の塩分は5%の割合です(例:水100ccに対して塩5g)。

!CHECK!!



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。