

太刀魚のネギマ



材料（4人分）所要時間 30分

- 太刀魚(3枚おろし)・・・2匹分
- 白ネギ・・・・・・・・・・2本
- 青ネギ・・・・・・・・・・4本
- 大葉・・・・・・・・・・6枚
- チーズ・・・・・・・・・・60g
- チリソース(市販のもの)・・・少々
- 塩・・・・・・・・・・少々
- コショウ・・・・・・・・・・少々
- レモン・・・・・・・・・・1/4個
- 薄口醤油・・・・・・・・・・少々

作り方

太刀魚は身の方に軽く切り身を入れ、火が通りやすくする。
5.6cm幅に切り、皮が内側になるようにチーズ、大葉（半分）、青ネギを巻き込み太刀魚と同じ大きさに切った白ネギと交互に串を刺す。
塩、コショウをして、網をしいたガス台、もしくはフライパンでジューシーに焼き上げる。
皿に盛り、太刀魚の上にチリソースを少しかける。レモンを添える。

ワンポイント

塩、コショウはそれだけで食べられるくらいにしっかり整える。
火の通りがあまりよくならオープンなどで仕上げる。(オープンがない場合はアルミホイルに巻いて余熱で仕上げる)
太刀魚は鮮度の良いものを使うこと。

食材について

愛媛県の太刀魚の漁獲量は全国第2位を誇り、瀬戸内海、宇和海一帯で漁獲されます。白身であっさり味の魚ですが意外に脂肪が多く、DH A、EPA、ビタミンDなど脂溶性の栄養素を多く含んでいます。塩焼き、揚げ物、煮付けなど幅広い料理に使われており、鮮度が良いものはお刺身も美味。三崎漁業協同組合“岬たち魚一本”は、愛あるブランド産品に認定されています。

