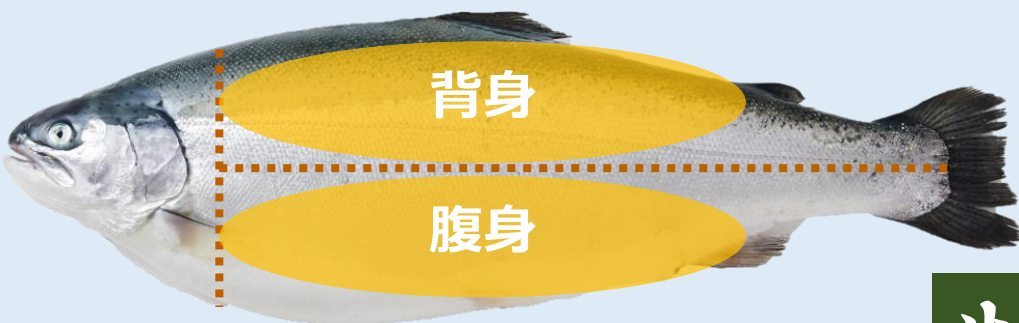


宮古トラウトサーモンのレシピ例

トラウトサーモンは、生で食べられる魚で刺身商材として人気が高い魚種です。また、いろいろな料理にアレンジして、多彩な味を楽しむことができるのも特徴の一つです。

★刺身

- ① 尾から皮をひき、“柵取り”する。
“背身”と“腹身”の味の違いをお楽しみください。
- ② 身をお好みの厚さ（5～10mmくらい）に切り、皿に盛りつけ、わさびを添えて完成！



★塩焼き

- ① 生の切り身に軽く塩を振る。
- ② 魚焼きグリルに切り身を置き、両面焼き目がつくまで加熱し、皿に盛りつけ完成！



生焼

茹焼

★マリネ

- ① 身を一口大に角切りする。
- ② 酢大さじ3杯を加えたお湯で短時間茹でる。
- ③ 茹でた身に、お好みで玉ねぎ、にんじん、千切り、パセリ、レモンなどを入れる。
- ④ これにドレッシングをかけて、1時間以上おくと、完成！

★ムニエル

- ① 切り身の水気をとって塩・コショウをふり、小麦粉を全体にまぶす。
- ② ①をバターソテーし、お酒をふって蒸し焼きにし、皿に盛る。
- ③ フライパンをきれいにし、醤油・バター・レモン汁を加えひと煮立ちさせ、②にかけて完成！