

正志のつぶやき②8

2026年
1月14日号

二料理目

オオニベ 塩焼き

▼釣り人憧れの大物！そのうまさとは…



クセや臭みがない上品な味わ

一料理目

サメフライ・刺身(コチュジャン和え)



安かったので2サク購入



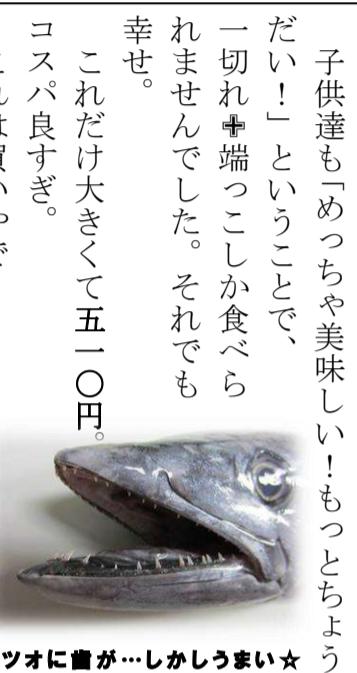
やっぱリフライは最高！

「これ、これはうまい…」

だい！」

塩焼きでは2025年：
No.1出ました！
623円で4人が満足する量。

これだけ大きくて五一〇円。
コスパ良すぎ。
これは買いやで！



子供達も「めっちゃ美味しい！もつとちよう
だい！」
一切れ+端っこしか食べら
れませんでした。それでも
幸せ。

初めてのお魚は、塩焼きにするのがマイセオリ
ー。水分が多そうなので塩を振ってペーパータオ
ル巻いて十二時間寝かす×2
いい感じで締まったところで厚めに切り、皮目
に塩を多めに振って魚焼きグリルへ。
予熱1分、焼き5分、余熱1分で塩焼きに。

大物釣り動画で砂浜から釣るアレです。知つて

そんなオオニベが売ってる！そんなに高くな
い。購入しました。

そんなオオニベが売ってる！そんなに高くな
い。購入しました。

普通のカツオはありませんが：サメある
やん！安いやん！シロザメかな。

葉ガツオがない！

先に紹介した葉ガ
ツオをもう一回食べ
たかったので、またさ
かな館へ。

サメの刺身はコチ
ユジャンで食べると
美味しいと聞いたの
で、作つてみました。

“味音痴先生”とか
失礼なことを言つて
くる後輩がいるの
で、サイコーニャン
かつた話も。

サメの刺身はコチ
ユジャンで食べると
美味しいと聞いたの
で、作つてみました。

“味音痴先生”とか
失礼なことを言つて
くる後輩がいるの
で、サイコーニャン
かつた話も。

二料理目

サメフライ・刺身(コチュジャン和え)



刺身のコチュジャン和え☆

うーん、不味くは
ないけどサイコーで
はないな。

次は湯引きしてみ
よう

うーん、不味くは
ないけどサイコーで
はないな。

次は湯引きしてみ
よう

刺身で美味しく食べ
れる方法教えて！

