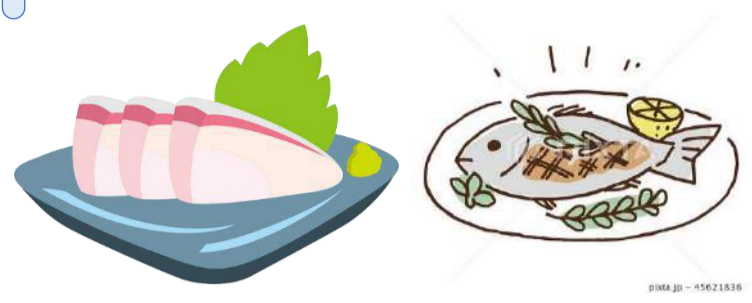


晩御飯のおかずに迷ったときは試してくださいパートII



魚料理特集
パートII
魚が大好きです！子どもたちも魚料理が大好きになりました。尼崎の商店街にてよく購入しています。
今回も珍しい魚などをサクッと調理してみました。もしよろしければ、晩ご飯メニューの参考にしてくださいね☆

一料理目

葉(歯)カツオたたき

カツオというより鰯に近い味♪



▼歯の生えたカツオ！トロツとした食感☆
カツオと何が違うの？歯がある！そして、身がカツオより白い。カツオの「血」っぽさが少ないんです。でも、食べ方はカツオと一緒に定番の「タタキ」です。自宅なので薫焼きじゃなくてバーナーで。厚めに切って、頂いた柚子とお塩で頂きましょう！

おいしいー！

子供達も「めっちゃ美味しい！もつとちようだい！」ということで、一切れ半端っこしか食べられませんでした。それでも幸せ。
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！



カツオに歯が…しかしうまい☆

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

大物釣り動画で砂浜から釣るアレです。知っている人は知っている釣り人の憧れです。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。

初めてのお魚は、塩焼きにするのがマイセオリ。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。

「べ、これはうまい…」

塩焼きでは2025年…
No.1出ました！
623円で4人が満足する量。
お買い得や！
これは買いやで！



三料理目

サメフライ・刺身(コチュジャン和え)

一料理目



安かったんで2サク購入

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。

葉ガツオがない！普通のカツオはありました！が、サメあるやん！安いやん！シロザメかな。

ということですが、2サク購入。さしみ用ですが、中馬家定番の…サメフライや！タルタルソースとレモンで頂きました。

サイコーですね！いつもサイコーとか言ってるぞ。

やっぱりフライは最高！



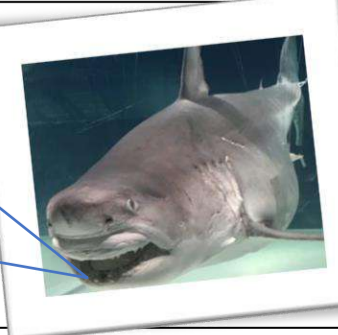
「味音痴先生」とか失礼なことを言うてくる後輩がいるので、サイコーじゃなかった話も。

サメの刺身はコチュジャンで食べると美味しいと聞いたので、作ってみました。



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🔥



刺身で美味しく食べれる方法教えて！