

いばらきの川の幸
おいしく食べciao!

サケ

調理時間：約20分

那珂川の鮭「白子の豆板醤焼」



ここが👍

淡白な白子と辛みそとの相性は抜群。表面の軽い焦げ目が香ばしさを引き立て、酒の肴に最高です。

材 料（2人前）

鮭の白子	1尾分（2本）	豆板醤	少々
味噌	少々		

1. 白子を3cm程度に切り分けます。



2. アルミホイルに味噌を塗り、上に白子を並べ、上に豆板醤を塗ります。



3. ホイルに包みグリルで両面中火で9分位焼きます。強火だと味噌が焦げるので注意。



4. ホイルを開け、水分を飛ばしながら豆板醬に軽く焦げ目が付くまで弱火で焼き上げます。



【ひとくちメモ】

白子を見直そう

白子は鮭の生殖巣なのに、筋子と比べ桁違いに安く売られています。白子は歯ごたえも味わいもなさそうに見えますが、実はそうではありません。

白子と味噌の相性は抜群です。ネギの味噌汁にしてもうまいし、ホイル豆板醬焼きは、私の肴メニューのトップ10に入る逸品です。辛さが苦手なら味噌だけでも良いし、香り付けに胡麻油を垂らしてもいけます。とにかく白子は下ごしらえなどの手間のほとんどかからない優秀な食材です。