

柳カレイ
レシピ3

和



や な ぎ が れ い と き や

柳鰈 朱鷺焼き

材料
4人分

- ヤナギガレイ：1枚
- 米粉：60g
- 卵白：1個
- 固形寒天：1/3個
- 西京味噌：少々
- 田舎味噌：少々
- 梅肉：少々
- すだち：2個
- 稲穂：4本
- もみじ：4枚
- みりん：適量
- 出汁：200cc



作リ方

【1人分】 カロリー 109kcal 塩分 0.9g

- ① ヤナギガレイを5枚におろし、西京味噌と田舎味噌をみりんでのばしたものに1時間位漬け、かたづま折りにして焼く。
- ② 米粉を出汁と混ぜ、火にかけ、水でもどした固形寒天を加える。
- ③ 卵白を泡立て、②を加え、面器に流し、固まったらカットする。
- ④ ③の上に①を添え、朱鷺の羽を米粉と梅肉でデザインし、飾り付ける。

ポイント

ヤナギガレイの西京漬けと米粉のあわ雪の味がとても良く合います。

柳カレイの
ひとりごと3



板びき網

私は「板びき網」という方法で獲られているの。
板て網を広げて海底をひっぱる漁法よ。