

真鯛の銀あん



よく言われる魚の区別に、赤身魚、白身魚があります。

赤身魚は、マグロ、カツオなど遠洋、近海回遊する運動量の多い魚のことで、身が赤いのが特徴です。

対して白身魚は、タイ、ヒラメ、アイナメ、メバルなど沿岸、底生、遡降河回遊する運動量の少ない魚のことで、身が白く、たんぱく質が豊富なわりに脂肪分やコレステロールが少ない、いわゆる高たんぱく低脂肪と言われています。そして、繊細で淡白な味です。

今回は白身魚の中でも有名な真鯛を使った

「真鯛の銀あん」 シュン調理人 坂田バージョンでお届けします。

下準備

鯛の骨(姿アラ)は素揚げまたは焼いてお皿に形を整えて置く。

鯛の身は一口大に切る。

飾り用三つ葉を切っておく。

① 空のバットに塩を振り、その上に鯛の切身を並べる。上からも塩をふる。

② ①の鯛の身に片栗粉をまんべんなくまぶす。

③ 180℃の油でしっかりカラッと揚げていく。

④ *あんを作る*だし汁に塩をひとつまみいれる。(薄塩仕立てで!)

⑤ 片栗粉でとろみをつける。

⑥ 下準備した姿アラに、③の身を盛り付け⑤のあんをかける。その上から飾り用の三つ葉を散らし、お好みでさざみゆずをのせる。



坂田のこだわりポイント!!

その1、身にしっかり塩をふること。

その2、あんには塩はひかえめに。出汁の風味であっさり仕上げる。上品な味わいになります。

その3、あんをかけるので、身は衣がカリッとするとまで揚げる。

メバル、サワラなどほかの白身魚でも美味しく作れます!