

簡単!

クツクアガ〜ラ

5月

〜鯛の昆布締め〜

今回は旬の鯛を普段とは違う、味わい深い昆布締めでご紹介します。

昆布のうま味成分であるグルタミン酸が刺身に寄り水分が吸われることで、
身が引き締まり、傷みが早い刺身を日持ちさせることができます。

うま味の相乗効果により、減塩することも期待できます!!

いつものお刺身にひと手間加えて味わってみてください。


写真



【材料】2人分

鯛	170g
昆布	10g
酒	15g
塩	1.5g

【栄養成分】1人分

 172 kcal	タンパク質	18.9g
	脂質	9.2g
	炭水化物	3.2g
	食塩相当量	0.9g

【作り方】

- ①鯛に塩（分量外）を振って30分程度置き、出て来た水分を取る。
- ②キッチンペーパーに酒を含ませ、昆布の表面をまんべんなく湿らす。
- ③①に塩を振り、②で挟んで冷蔵庫で一日寝かす。
- ④切り分けて、皿に盛る。