



赤舌びらめのねぎサラダ

肉厚で歯ごたえのある赤舌びらめとねぎの甘みがマッチしていておいしいです。青ねぎが苦手な方にもおすすめです。

【材料】

赤舌びらめ(切り身)	2匹分
青ねぎ	1/2束
白ごま	大さじ1
にんにく(すりおろす)	1かけ
ごま油	大さじ2
濃口しょうゆ	各大さじ1
砂糖	
塩	各少々
こしょう	

【作り方】

- 1 赤舌びらめの皮を引き、一口大にそぎ切りする。
- 2 青ねぎを3cmの大きさに切る。
- 3 フライパンにごま油と②を入れ、軽くいためる。
- 4 ボールに調味料とにんにく、①と③を入れてあえる。
- 5 仕上げに白ごまを振ったら完成です。



おいしい赤舌びらめの選び方

①つやのあるもの ②身がしまっているもの ③打ち身がなく身が白いもの

赤舌びらめは、舌のような形で目が左側にあるのが特徴です。これから春先にかけて漁の最盛期になります。唐揚げや煮物など、何にでも使えますが、新鮮なうちは刺身がおすすめです。