



岡山の魚を
食べよう!



塩でもポン酢でも美味しい!

サワラのタタキ

詳しくはこちら



食材中の
8大アレルギー

なし

okayama ebooks

材料 & 作り方

3分
程度
調理時間



・サワラ（皮付きの冊）

【バーナー編】火が中まで通らない、短時間でできる!



皮目から10cm程度離して
青色の強めの炎を約25秒
あて、ほんのり焦げが付
きこんがり皮が焼けたら



裏返して身側をバーナー
の炎にあて、表面全体が
白くなってきたら



皮目に戻し、再び約5秒
バーナーの炎にあてて皮
をパリっとさせる。

【コンロ編（金串3本使用）】家庭用のコンロで手軽にできる!



金串を3本刺して皮目か
ら強火で炙る。皮から脂
がにじみ出てきたら



火が入りすぎないように
身側を炙る。



まんべんなく白くなっ
たら再び皮目にさっと炎を
あて皮をパリっとさせる。

POINT

脂が落ちてしまうので、絶対に冷수에浸けないでください。
切るときは、包丁を一度向こうに押しして5mm~1cm切り
込みを入れて引きながら切るときれいに切れます。

