



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活タレシピ

鯛の塩焼き

丁寧に焼いてお祝いのテーブルを華やかに



置き時間を含む

材 料 (1尾分)

ちこ鯛 (20~25cm) 1尾
塩 適量

【塩の目安】23cm(300g)の鯛に対し
2の塩は小さじ1
3の塩は小さじ1/2

粗塩 適量

作り方

1

鯛は下処理をし、表面のウロコと腹部の血が残らないようにする。



2

ペーパータオルで表面の水分を拭き、塩をまぶして30分置いておく。(生臭さとヌメリを取るため)



3

再度ペーパータオルで表面の水分を拭き、全体に塩をまぶす。(味付けのため)



4

頭を左にした時に上になる面(表面)のヒレと尾にアルミホイルを巻く。



5

裏面を上に向けて、グリルに入れて中火で5分焼く。火を強くして片面ずつ色がつくまで3~5分焼く(両面焼きの場合最初から表面を上にして焼く)。



6

アルミホイルを外し、ヒレと尾に粗塩をまぶして中火で1~2分焼く。



ワンポイントアドバイス

- 1の下処理は売場でやってもらえますよ。
- ヒレや尾にまぶす塩は粗塩の方が上手に付きやすいですよ。

栄養価

白身魚の代表“鯛”は脂肪分とカロリー値が低く、たんぱく質が多いため、ダイエット食に最適な魚です。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。