

ほたれいわし



今回の「これ旬！」のテーマは、これから旬を迎える「ほたれいわし」（カタクチイワシの丸干し）でした。「ほたれ」という名前の由来は、エラの部分が丸みを帯びて、頬が垂れているように見えるからであると紹介されましたが、ほっぺたが落ちる（垂れる）ほどに美味しいからという説もあります。

手軽にお魚を丸ごと食べることができますので、ぜひ食卓の一品に加えてみてください。

本日のほたれいわしは、須崎市産とのことでした。そのまま炙るだけのお手軽さですが、濃厚な旨味とほろ苦さのハーモニーに、佐藤キャスターの手が止まらなくなっていました。

焼きすぎにはご注意ください！軽く焼き目が付くくらいが食べごろです。

脂分が少ないので、煙もほとんど出ず、ご家庭でも調理しやすいのもいいですね。

