



沖メバル

眼を見張る美味しさ（眼張：めばる）

メバルの身は淡泊、身は滑らかで白い。脂が適度にあって粘り気を感じる。冬には脂がのって旨味が増します。身離れがよく、煮つけは最高の味。塩焼、唐揚げ、刺身などにしても美味しい。洋風料理 ブイヤベース、アクアパッツァなどもおすすめです。



メバル料理の定番。

◎メバルの煮付け◎

最もポピュラーなメバル料理ですね。こってりした味付けではなく、あっさりした味付け（薄味）で煮ると美味しいですね。



メバルは、淡白な身なので塩焼きも美味しい。

◎メバルの塩焼き◎

メバルは、塩焼きも美味しいんですよ！塩を振って焼くだけですけれど、飾り包丁を入れておくと、塩の利きがよくなり美味しく焼けますよ。

ヒレ、尾には多めの塩（飾り塩）をするとコゲにくいですよ。



◎メバルの唐揚げ◎

メバルのウロコ、エラ、内臓を取ります。硬い骨に火が通りやすいように背びれに沿って、両側に包丁を入れ開き気味にして、塩をパラッと振り片栗粉と小麦粉をまぶします。二度揚げをして、表面をカリッと仕上げます。そのほかにも、背ビレから開いて中骨を抜いて唐揚げにするのもいいですね。上品な白身はプリッとて美味しい。お好みでレモンなどをかけてもいいですね。