




【料理名】 タモリの焼き魚

食品名	1枚分	切り方	作り方
タモリの一晩干し	1匹		<p>① タモリをフライパンでしっかりめに焼く。 ※魚の味を生かすため、味付けはなし</p> 

タモリ(セトダイ)は近海で多く水揚げされる魚です。旬は春から夏にかけてです。一夜干しにしておくと、焼くだけなので、時間をかけなくても作れます。