



ふぐ切り身の特徴

重要

- その1 透明感のある**白身**
- その2 あまり**硬くない**骨
- その3 **高**タンパク質、**低**カロリー、**低**脂質
- その4 **熱**を通すと身が**硬く**締まってしまう

POINT

柔らかくするために調理工程を**工夫**しないと！

下処理方法

①塩麴に漬け込む(10~20分)

【塩麴の分量】

パターン1 ふぐ切り身の重量の**5~7%**

パターン2 ふぐ切り身の重量の**5%**+ゆず胡椒**2%**

パターン3 ふぐ切り身の重量の**5%**+レモン汁**2%**

さらに料理によっては、

②蒸す

①で漬け込んだ切り身を**3~10分間蒸す**

様々な料理へ展開できるようになります