

キダイ（黄鯛）



本日は、高知県黒潮町佐賀で獲れたキダイ（黄鯛）が紹介されました。

キダイという名の通り体側や顔などに黄色い部分があります。一般的にはレンコダイ（連子鯛）と呼ばれることが多く、マダイほど大きくならないため、比較的安価で手に入るそうです。

今年は例年よりも多く出回っているとのことですので、煮たり焼いたりする以外に、本日もご紹介いただいた炊き込みご飯にぜひチャレンジしてみてください。



仲卸業者の巧みな包丁捌きの様子も撮影されていたので、ぜひ番組をご覧になってみてください。

切り身に少しだけ塩を振った後に、表面に焦げ目が付く程度にガスバーナーで炙っていました。少しの間でも魚の焼けた香ばしい匂いが漂ってきます。



＜材料＞

炙ったキダイ、お米（2合）、昆布、本みりん・醤油・酒各大さじ2杯