



白子ポン酢

秋～冬の風物詩 舌でとろける極上美味なお酒の肴

調理時間
約20分

カロリー
33kcal
(1人分)



- 材 料** (4人分)
- | | | | |
|-------|--------|-------------|-----|
| たらの白子 | 150g | 干しわかめ | 8g |
| 塩 | 小さじ1/4 | (カットわかめ) | |
| 熱湯 | 400cc | 万能ねぎ(小口切り) | |
| 酒 | 100cc | もみじおろし・ゆずの皮 | 各適量 |
| 大葉 | 4枚 | ポン酢 | 適量 |

作り方

1

たらの白子を一口大に切りながら筋を取り除き、塩をまぶして10分置いておく。



2

鍋に<A>を沸かす。1の白子をそっと入れて40～50秒茹でたら、静かにザルにあげる。



3

2の白子を冷水に入れ粗熱がとれたら、再度静かにザルにあげ水分を切る。



4

干しわかめは水につけて戻す。



5

器に大葉と4のわかめと3の白子を盛って万能ねぎ、もみじおろし、柚子の皮をあしらい、ポン酢をかける。

栄養価

- たらの精巣「白子」は文字通り「精」がつく食べ物です。体力精力の増進、免疫向上などの健康効果が認められています。エネルギー代謝に関わるビタミンB群も多いのでダイエット中にも安心です。パントテン酸もたっぷりです。美肌効果も。
- 栄養価が高すぎるため、少量でも摂れすぎる、気をつけたい成分もあります。コレステロールや尿酸値が高い方は控えめの量を楽しんで下さいね。

ワンポイントアドバイス

- 塩をまぶしたり、熱湯に酒を加える工程は、白子の臭み抜きや食感の良さを出すためなので、省かないで下さい。
- 白子は茹で過ぎないように気をつけて下さい。柔らかく傷つきやすいのでそっとザルにあげるのがコツ♪
- 薬味はお好みでどうぞ。

