

へしこの食べ方

基本1：焼いて食べる

お好みでヌカをおとします（少しついていると美味!）

頭は食べないので切り落とします

3cm 前後の切身にします

表面が軽く焦げる程度に焼きます（焦げやすいので注意!）



へしこの食べ方

基本2：生（刺身）で食べる

ヌカを手でよく落とし、水でさっと洗う

薄皮をはぎます（お好みで）

スライスします

大根スライスをはさんだり、

レモン汁を絞ったりしても美味しいですよ!

寿司飯の上に乗せれば、へしこ寿司になります!

レタス・オニオンの上に散らし、

ドレッシングをかければ、カルパッチョに!

