

魚料理の基本

自家製干物のつくり方

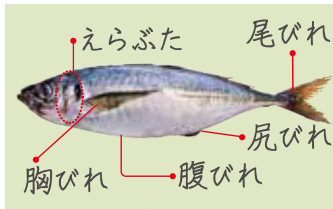
調理時間
10分

(漬ける時間、
干す時間は除く)

塩分が控えめの身体に優しい干物です。干物にすることで栄養素が濃縮され、旨味成分も増加します。保存する際は冷凍し、焼く際は凍ったままじっくりと焼き上げるのがおすすめです。



お魚の部位 (例: あじ)



材料・準備する物 (2人分)

あじ 2尾
5%塩水
(容器に入れたあじが漬かる量)
包丁・まな板
キッチンペーパー
バット (もしくは開いたあじを
漬けられる大きさの容器)

東信水産お魚かんたんレシピ

1. 魚体を水でよく洗い、包丁でうろこをとる。(目立ちにくい腹側のうろこもとる。)
2. えらぶたを開き、尻びれのあたりまで包丁を入れ、内臓をとり除く。
3. 残った内臓と血合いを流水でよく流す。(歯ブラシを使用すると流しやすい。)



4. 2.で開いたところから、さらに尾びれに向かって包丁を入れる。中骨にあたらしたら、包丁を中骨の上側に沿わせるようにあて、ゆっくりと動かしながら半分に開く。頭も半分に開き、内側についているえらをとり除く。(とがっている部分に気を付ける。)



5. もう一度よく洗い、キッチンペーパーで水気をとる。
6. 5%の塩水に30分漬ける。30分後、水気をしっかりとってから身側を上にして平たいお皿にのせ、冷蔵庫に入れて干し始める。冷蔵庫の冷風があたる場所で24時間以上干し、途中で裏返す。
※1 水気をしっかりとることで、はやく干し上がります。
※2 冷蔵庫内に魚の臭いが残る可能性があります。気になる場合は、消臭効果のある脱水シート等をご利用頂くか、天日干しをお試し下さい。



自家製干物のつくり方

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 料理人 山口 和彦

