

魚を食べよう

Vol.15

～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～

健康福祉課子育て支援室 ☎(25)1184



おさかな体験記 第3回 太刀魚の干物作りに挑戦!!

美しい銀色と太刀のように細長い体の特徴の魚「太刀魚」は一年中おいしく食べられますが、特に夏から秋にかけてが最もおいしくいただける旬の魚で、塩焼き・煮つけ・ムニエル・干物など多種多様な料理方法で食べられます。

鳥羽では干物を手作りする家庭も多いことから、「おさかな体験記」の第3回は、答志・桃取保育所長が簡単にできる太刀魚の干物作りを紹介します。



材料

太刀魚： 2匹くらい
氷水： 1800g程度
塩： 200g程度

(氷水の塩分濃度は10パーセントが目安)

※今回は暑い時期なので氷水につけましたが、通常は氷を入れません。

作り方

①太刀魚を3枚におろします。

太刀魚の身は薄いので、刃が薄い包丁の方が扱いやすいです。



②水洗いをして汚れを取り、水分を拭きまします。その後、3～4つにカットします。



③塩水に15分程度つけます。

15分たったら引き上げて必ず水道水の流水で身の表面の塩水を流します。



④風が通り、日が当たる場所に干します。

太刀魚の場合、最初に身を下にして干します(皮が網にくっついてしまうのを避けるため)。

数時間して身が乾いてきたら裏返し、皮を下にして干します。

身側が7割、皮側が3割くらいで日に当て、表面が完全に乾燥したら干物の完成です。



ポイント

夏場は日差しが強すぎて身が傷みやすいため、屋外ではなく冷蔵庫での乾燥をおすすめします(乾燥時間の目安は24時間)。

⑤グリル(またはフライパン)に並べ、身側から弱火で1～2分焼きます。

軽く焼き目がついたら裏返し、皮側を1～2分焼きます。

皮にも焼き色がついたら出来上がりです。



今回は冷蔵庫で乾燥したので一日で手間なく簡単に仕上がりました!!
太刀魚本来の甘みと塩加減がちょうどよく、とてもおいしくできました。

