

# 自家製干物のつくり方

塩分控えめで旨味成分が凝縮された身体に優しい干物です。

調理時間  
15分

1個当り  
61kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

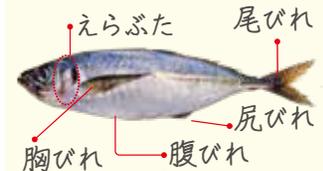
<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料・準備するもの

- ・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)

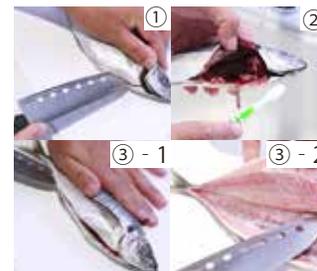
〈お魚の部位 (例: あじ)〉



## ●作り方

- 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。)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。
- ② 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。)
- ③ 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。中骨にあたったら、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。)もう一度よく洗い、キッチンペーパーで水気をとる。
- ④ 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。

POINT ① 冷蔵庫内の臭いが気になる場合は、消臭効果のある脱水シートをご使用ください。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理人 山口 和彦

お魚かんたんレシピTOPへ戻る