

2014年4月20日

FUKUDA' キッチンVOL. 8 レシピ 鯖と鰹のお料理いろいろ

■鯖味噌煮

① 鯖一尾または4切れ

鯖は頭を落し、ハラワタを取り水洗いする。
2枚卸して、2等分にして4切れにします。

② 生姜は薄切り5～6枚、千切り5g用意しておきます。

③ 鯖の皮目に切れ目を入れ霜ふりをします。

④ 出し汁:400cc、酒・砂糖:大サジ2、醤油:大サジ2

生姜薄切りにて鯖を煮ます。後に、味噌を溶き入れ(60g)。味醂を少々
入れ味をととのえ、中火で5分ぐらい煮ます。

**⑤ 一度冷ますと味が入ります。食べる前に温めて盛り付け、千切り生姜を天盛りに
します。**

■×鯖

1 鯖は頭を落し、ハラワタを取り水洗いし、3枚卸しにします。

2 バットに強塩(塩を多くまぶす)して、1時間～1時間半位冷蔵庫に入れておきます。

3 塩を水洗いして落とし、鯖が浸る位の量の酢に30分～45分位漬けます。

4 酢から上げ、キッチンペーパー拭き取り、中骨を当たり、腹骨をすき取り、後に薄皮
を取ります。

5 皮目に包丁を入れ、平作りに切り盛り付けします。

◎ 鯖の選び方

目が透き通り、腹がしっかりして、縞模様がはっきりしているものが良いと思
います。

■鰹の姿造り

1 ウロコ、ゼイゴ、エラ、ハラワタを取り水洗いし、ペーパーで水分を拭き取ります。

2 頭を右にむけ、頭を切り落とさないように注意し、3枚卸しにします。

3 腹骨をすき取り、皮を取ります。中骨は、真中に包丁を入れ切り取ります。

4 身を細引き、浅月、生姜を合せ、骨を船形にし、その上に盛り付けます。

以 上

多摩市 馬引沢公園(土俵公園)

