

レシピ: アカシター一夜干しの混ぜご飯

準備時間

アカシタ

15分

調理時間

10分

分量

3人分



アカシター一夜干しの混ぜご飯

材料

作り方

<一夜干し用>
アカシタ…2尾 アジ・キスなど旬のお魚

魚用漬け込み塩水…水500cc
塩15~25g
(塩分濃度3~5%)

<混ぜご飯用>
アカシタの一夜干し…2尾
大葉・胡麻…適量
ご飯…3膳分

<一夜干し>
1. アカシタは鱗を落とし、腹わたのところをハサミで切りよく洗う。
2. アカシタは頭から図1のように切る。エンガワより少し内側をハサミで切り落とす。身の両面に包丁で切り目を入れる。
* 縁側は身の近くまで遠慮せず切ること。
3. 2) を塩水に漬け込む。半日から1日(冷蔵庫にて)
4. アカシタを塩水から取り出し、水気をキッチンペーパーでふき取る。
5. アカシタはネットに入れ一昼夜干す。干物の完成。
6. 干物はサララップに包み冷凍する。
7. 干物を焼く。魚がくっつかないよう、あらかじめ焼き網を十分に熱してから皮を下側にして焼き始める。身が白くなってきたら、裏返して色づく程度に焼く。焼きすぎは身が硬くなります。

<混ぜご飯>
1. アカシタの一夜干しはフライパンにアルミホイルを敷き両面焼きます。
2. 焼きあがった一夜干しを骨がないようにほぐす。
3. 白いご飯に2と刻んだ大葉、いりごまを入れ軽く混ぜる。

ワンポイントアドバイス

アカシタのほかにも、アジやキスも美味しい!
気温が暖かいときや雨の時は、ザルに並べて冷蔵庫(ラップなどはかぶせない)にいれてね。



図1

①鱗を取る



②橙色の線をハサミで切る



③赤色の線を包丁で切り目をいれる(裏側も同様)

