

古くて新しいオーガニックフード!

手作り干物のすすめ



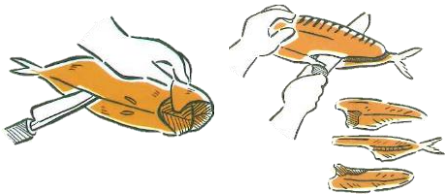
ハッちゃん通信

9月に神奈川県の実鶴というところへ行ってきました。

海沿いの町ということもあり、朝早くから魚屋さんで干物やお刺身、鯖バーグなどが売られていて、楽しめました。中でも手づくり干物は添加物もなく、焼けば食べられるインスタントかつオーガニックフード!!新鮮な旬のお魚が手に入ったら手作りしてみたいはいかがでしょうか?

1. 下準備

内臓を取り出し、三枚おろしにする
すでに三枚おろしになっているものを購入するか
お店の方にしてもらおうとよいです



2. 洗う

魚の中を、一つ一つ丁寧に歯ブラシで
こすり余分な油や血のりを落とします



3. つける

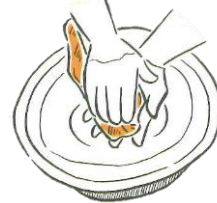
塩干しの場合、塩分濃度13%(1リットルの水
に塩が150g程度)の塩水に約20分。

みりん干しの場合はたれ(醤油と砂糖を1:1。
酒、みりんを少々)に一晩漬けます



4. 再び洗う

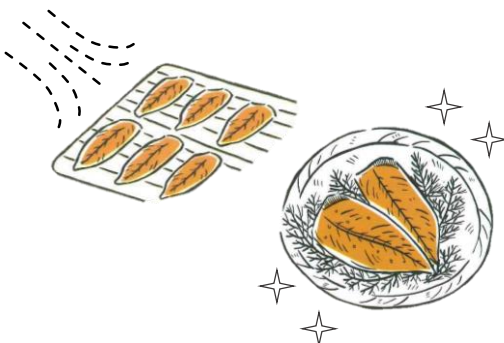
塩干の場合のみ、つけ終わった後にも
う一度さっと水洗いをし、浮き出た余分
な油を落とします。このひと手間がさら
に旨みを出します。



5. 干す

洗濯ばさみで挟み、風通しのいい場所
に干しましょう。乾いてなくても乾きすぎ
てもいけません。触ってみて薄く膜が
張っていれば完成!

干す量によって乾く時間が異なるため、
こまめにチェックする必要があります



おまけ【保存方法】

干物を保存するときは酸化防止のため空気に触れさせないこ
とが重要!そのため、一度個別にラップした後、ジップロックに
入れておくと万全。魚の種類、状態によりますが、基本的には
冷蔵で3~4日、冷凍で20日程度保存できます。

もし霜が付いたときは、日本酒をかけて落とすのがおすすめ!

