

真鱈の醤油漬け

■ 材料

・真鱈の子 100g ・醤油 10cc ・酒 5cc ・塩

■ 作り方

- ① 生鱈子を皮から搾り取る（皮を手でしごく） ※血のかたまり、筋をきれいに取る
- ② ボウルに卵を入れて卵の正味の量の10%の薄口醤油（無い場合は濃口醤油を11%）を入れる
- ③ 好みに皮を刻んで入れる。（アニサキスがいるときがあるので、目視で確認する）
- ④ ②で入れた醤油の半分の量の酒を入れる
- ⑤ よくかき混ぜ、ひと晩冷蔵庫に寝かせる。（3日くらいで食べきる）

鱈の子漬け

◆ 材 料

・たらこの醤油漬け 200g ・糸こんにゃく（160g）2袋
・大根 1/4本 ・塩 少々 ・人参 1/2本

◆ 作り方

- ① 人参と大根は千切りにする。（大根付きでついても良い）
- ② 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り沸騰してお湯に30秒ほどくぐらせ、湯切りす
- ③ ①と②の材料を鍋に入れ塩をふり、乾煎りする。
- ④ ③に火が通ってくると水分が出てくるので、火を止めザルにあけてしっかりと水分を
- ⑤ ④を再度乾煎りし、たらこの醤油漬けを加える。
- ⑥ 全体にたらこが混ざったら、味見をし塩で味を調える

鱈の味噌漬け

◆ 材料

・ 鱈の切身 ・ 塩 少々 ・ 白味噌 50 g ・ 甘酒 80

◆ 作り方

- ① 切り身に塩を軽く振り、15分位冷蔵庫に入れておきます。
15分後、冷蔵庫より取り出しキッチンペーパーで余分な水分を拭き取る。
- ② 味噌、砂糖、酒を混ぜ合わせ、味噌床を作る。
- ③ ジップロックに切身を入れ、味噌床を入れる。
- ④ 2日間置いたら食べごろ。 完成

※ 味噌をキッチンペーパーなどでさっと拭う。

※ フライパンで焼く時は、クックパーを敷いて中火で両面焼く。