

## ウマズラハギのお造りと肝和え

### 【材料】1人分

ウマズラハギ 1尾

大葉 2枚

きゅうり 1/8本

すだち 1/2個

わさび 適量

醤油 適量

### 【作り方】

- ① ウマズラハギは背骨の部分を包丁で切り、そこを起点に手で頭と胴体を割いていく。「苦玉」の部分に気をつけ、内臓と、肝を取り出す。
- ② 取り出した肝は、血管を取り除き、水にさらしておく。
- ③ 頭と胴体の皮をはぐ。
- ④ 血合い骨の筋をのこすように三枚おろしにする。
- ⑤ 中央の骨の部分に包丁を入れ、薄皮をそぐ。
- ⑥ 半身のお刺身用は、薄切りにし、もう半身は、肝和え用に厚めに切る。
- ⑦ ②の肝は、水気をしっかり拭き取り、まな板の上で滑らかになるまでたたく。
- ⑧ ⑦と⑥の肝和え用の切り身を混ぜる。小さなお皿に大葉をしき、のせる。
- ⑨ お皿に大葉をおき、お刺身をもりつけ、すだちを添え、飾り切をしたきゅうりにワサビを添えて出来上がり。

庄内浜文化伝道師

玉谷 貴子

## ウマズラハギの兜煮

### 【材料】

ウマズラハギの頭の部分

かぶ 1個

長ネギ 1/2本

すだち 1/2個

しめじ 1/4株

水 400ml (2カップ)

砂糖 大さじ1

酒 50ml

みりん 50ml

醤油 大さじ1と1/4

生姜 大さじ1

### 【作り方】

- ① ウマズラハギのアラに塩をしておく。(約15分)
- ② かぶは皮をむき、6等分に縦に切る。茎の部分はも5cmくらいに切っておく。
- ③ 長ネギを5cmに切っておく。しめじは、石づきの部分を切っておく。
- ④ 鍋に水を入れ、砂糖、酒、醤油、みりん、おろし生姜を入れ沸騰させる。
- ⑤ 塩をとった①と、野菜を入れ強火で、落とし蓋をし約10分煮る。
- ⑥ 器に野菜とウマズラハギの頭を盛り付け、すだちを添えて出来上がり。

庄内浜文化伝道師

玉谷 貴子

## ウマズラハギの潮汁

### 【材料】

ウマズラハギのアラ

塩 少々

昆布 100g

### 【作り方】

- ① 昆布を水にひたしておく（約1時間）
- ② を火にかけ、沸騰直前で昆布をとる。
- ③ ウマズラハギのアラに塩をしておく。（約15分）
- ④ 流水で塩を洗い流し、沸騰させた②に入れる。
- ⑤ 火が通ったら、味見をし、必要に応じて塩で味を整える。

庄内浜文化伝道師

玉谷 貴子