

庄内浜 魚のマリネ

先日の講習では庄内で採れる小鯛を使いましたが、当日のレシピとは別に、こちらのマリネレシピも活用してみてください。

鰯や鰯、イナダなどの青魚はオメガ3やオメガ6等の必須脂肪酸を効率よく摂取でき、しかも安価な食材です。家庭で応用する事で健康にも気を使い、手軽に日々の生活に取り入れていただきたいと思います。

合わせて、ピクルス液は野菜だけではなく、塩でマリネした後の魚を酢でめる時にも使えるレシピなので在来野菜の勘次郎胡瓜をピクルスにして魚のマリネの付け合わせにしてみてください。



鰯、アサツキの花、大根の花、人参の花、豆のピクルス、アマニオイル。

買い物リスト

材料	分量	
魚	1	匹
A マリネ用 塩	約100	g
B ピクルス液		g
塩	40	g
グラニュー糖	60	g
白ワイン（なくても良い）	50	g
穀物酢	500	g
水	500	g
オリーブオイル	70	g
ニンニク	1個	
ハーブ、タイムやローズマリー、	少し	
レモン半分		

材料	買い置きあり	数量
魚	<input type="checkbox"/>	
塩	<input type="checkbox"/>	
グラニュー糖	<input type="checkbox"/>	
白ワイン	<input type="checkbox"/>	
穀物酢	<input type="checkbox"/>	
オリーブオイル	<input type="checkbox"/>	
ニンニク	<input type="checkbox"/>	
タイム	<input type="checkbox"/>	
ローズマリー	<input type="checkbox"/>	
レモン	<input type="checkbox"/>	
飾りで使うイタリアンパセリやベビーリーフ	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	

調理方法

- 鍋でBのピクルス液の分量を全部入れて沸かす。
- 勘次郎胡瓜を食べ易い大きさに切り沸いたピクルス液（半量）を使いピクルスにする。
- もう半量は冷まして瓶やペットボトルに入れて置く。魚をピクルス液でめるので冷やしておく。（冷蔵で2ヶ月位保存可能）
- 魚を三枚おろしにして腹骨を取る。鰯やイナダはここで皮を引いたり湯引きする。
- 中骨は付けたまま材料Aの塩を使い皮付きのまま40分マリネ（塩漬け）する。
- マリネした魚は塩を洗い流し水気をしっかりとる。
- 残りのピクルス液をトレイに入れ、6の魚を入れ、1時間める。
- 鰯や鰯はピクルス液でめ終わった後に皮を剥き、骨の強い魚はここで中骨を抜く。
- 食べやすい大きさに魚を切り皿に盛り付ける
- 残りのレモンやベビーリーフ、胡瓜のピクルスを盛り付けてオリーブオイルを回しかけ完成