

## おいしい「さかな」をGetするには？

新鮮な魚を見分けるいくつかのポイントがあります。

### 全体

- 肉質が硬く弾力がある
- 色つやがよい
- うろこが光っていて表皮にはりがある
- 肛門がしまっていて中身が出ていない

### 目

- 濁りが少なく澄んでいる
- ぶっくらとして光沢がある

### エラ

- 鮮やかな紅色である



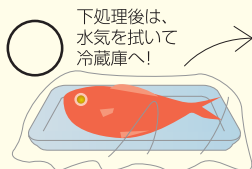
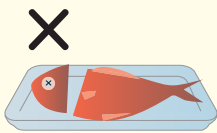
お店でおいしい魚を手に入れるには、魚屋さんに、今日のお勧めの魚を聞いてみましょう。三枚おろしなど下ごしらえをしてくれるお店もありますので、気軽に声をかけてみるのも一つの方法です。

## さかなを保存するには？

### 保存前の下処理が大切

魚を上手に保存するには、はらわたなど内臓を取り除く「下処理」が大切です。内臓は腐りやすいので、買って来たら手早く取り除き、きれいな冷たい水で血や汚れを洗い流します。水洗いの後は、すぐに水気を拭くことがポイントです！これで持ちもよくなります。その後は、冷蔵庫に入れておきましょう。

調理によっては頭を残す場合と落とす場合がありますが、すぐに調理しない場合は頭を落とさず残しておく方が鮮度をたもてます。



下処理後は、水気を拭いて冷蔵庫へ！

### 下味をつければ、おいしさ長持ち

新鮮な魚を刺身など生で食べるのは格別ですが、切り身を粕漬けや酢漬けにしても、また違ったおいしさに出会えます。調味料には、雑菌の繁殖を抑える作用もあり、傷みやすい魚の保存にはぴったりです。

#### 粕床の作り方

- ①酒粕1.5kg、砂糖200gをよく混ぜます。
- ②みりん2/3カップを加え、しっとりするまで練れば出来上がり。
- ③保存はチルド(冷蔵庫)か冷凍室で。

#### 粕漬けの作り方

- ①魚(切り身)の水気を取り、両面に軽く塩を振り、20~30分冷蔵庫に入れます。
- ②バットなどに粕床をしき、上からガーゼをかぶせ、水気を切った魚を並べます。
- ③切身にガーゼをかぶせて粕床をぬってチルド(冷蔵庫)に入れます。
- ④約2日間漬けたら粕床から出し、ラップなどで密封し保存しておきます。





## 煮魚が生臭くならない方法は？

煮汁が冷たいうちに魚を入れると、鮮度のよい魚でも生臭くなってしまいます。煮魚は、煮汁が煮立っている中に入れるのが基本です。一度に入れると煮汁の温度が下がるので、一切れ入れて煮立ててから次の一切れを入れるとよいでしょう。

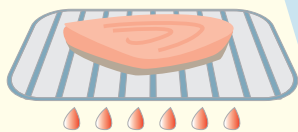
また、やや鮮度が落ちてくると、イワシなどの青い魚はにおいが出てきます。お酒やしょうがを多めに使ったり、梅干を加えて梅煮にしても、程よい酸味と香りでおいしく出来上がります。



## 魚の切り身を焼く順番は？

魚を焼くと、魚から出る脂肪や水分が落ちて煙が出るため、魚が汚くなってしまいます。きれいに焼くためには、先に皮目により焼き色をつけ、裏返して中まで火がとおるようにするとよいでしょう。

切り身は皮目に焼き色をつけてから!



## 貝の砂出しの方法は？

潮干狩りなどで、殻付きの新鮮な貝を手に入れた時は、砂出しが必要です。

足のついたザルに貝を入れて、塩水(又は真水)を入れたボールにつけると砂が下に落ち、一度吐き出した砂を貝が再び吸い込むのを防げます。

### アサリ、ハマグリ

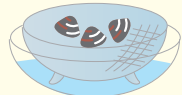
殻の表面をきれいに洗い、海水程度の塩水(3%食塩)につけ、冷暗所に2~3時間おいておきます。

### シジミ

とくように殻の汚れを洗い落とし、1%程度の塩水につけて静かな所に2~3時間おいておきます。

塩水 + 冷暗所

塩水 + 静かな所



## イカやタコを煮る時のポイントは？

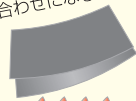
「イカの行水 タコの長風呂」ということわざがあります。イカは加熱しすぎると固くなりますが、タコは煮込むほどにやわらかくなります。イカを他の材料と一緒に煮る時は、火のとおり具合に合わせ、後から加えるようにしましょう。ただし、イカは固くなってからも煮込むとまたやわらかくなる性質もあります。



## 海苔の上手な焼き方は？

海苔に表と裏があるのを御存知ですか? 光沢のある面が表で、光沢がなく少しざらついた面が裏です。

表と表が向かい合わせになるように...



海苔を焼く時は、2枚の海苔の表側を内側にして重ね、外側だけを火にかざします。

こうすると、揮発した香りがお互いに吸収され、おいしさが逃げません。1枚だけで焼く時も、半分に折って同じように焼いてみてください。