

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

マダラ  
調理時間：約30分

## 北茨城のマダラのタラ鍋



ここが👍

マダラ1尾をおろし、アラと肝をタラ鍋にしました。身は昆布めと味噌粕漬、卵は辛子醤油漬にし（別レシピ）、巨体を無駄なく数日かけておいしくいただきます。

### 材 料（2人前）

マダラ（アラ、肝）	1尾	だし昆布	1片
白菜	4枚	酒	1/3カップ
長ネギ	1本	醤油	大さじ3杯（味見して加減）

1. 土鍋に出し昆布1片を入れ、水に浸しておきます。
2. シンクの中でマダラの鱗と表面のぬめりを取り除き、洗い流します。  
次に肛門からのど元に包丁を入れ、肝と卵を取り出し、他の内臓、エラを除去し腹腔内を洗います。



3. 三枚におろした後、半身は腹骨をすき取り、身の間にある小骨をすき取るように縦に切り分け、皮を引きます。骨付きの身や皮がタラ鍋の具となります。



4. 土鍋に酒，醤油を入れて加熱し，沸騰したらアラ，肝，野菜を入れ，煮立ったら出来上がり。野菜は煮ると嵩が減るので多目に用意し，タラの旨味をいっぱい吸わせて召し上がると最高です。



【ひとくちメモ】

**北茨城のマダラ**

マダラと言えば北海道や東北の極寒の海が産地というイメージがありますが、実は茨城でもマダラは結構獲れます。

特に北茨城沖の水深約400 m 海域には、周年7℃以下の冷水温と大きな磯があり、マダラの好漁場となっています。延縄や底曳網漁業で漁獲され、冬になると平潟漁港には80 cmを超える丸々と太ったマダラが市場に並び、圧巻です！