

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

マダラ
調理時間：約20分

北茨城のマダラの味噌粕漬



ここが👍

淡泊なタラの身に味噌と酒粕のうま味が浸透し、焼くと香り立ちます。
漬込時間の経過とともに深まる味わいの変化も魅力の一品。

材 料（6人前）

マダラ	1/2尾	味噌	お玉1杯
		酒粕	お玉1杯

1. 三枚におろした半身を適当な大きさに切り、味噌と酒粕を水で溶いた漬け汁に一切れずつ漬け込みます。ポリ袋を使うと少ない汁でまんべんなく漬け込めて便利。
2. 汁に均等に良く浸かるよう、半日毎に軽く揉んで馴染ませ、半日後～3日間でいただきます。食べきれないときは凍らせても大丈夫です。

