

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

## 北茨城のマダラの昆布め



ここが👍

くせのない白身のマダラは、昆布のうま味と相性が抜群。漬込時間により味、食感の変化を楽しむことができます。

材 料（6人前）

マダラ	1/4尾	ダシ昆布	20cm3枚
-----	------	------	--------

1. 三枚におろしたマダラの身を縦に小骨を避けるように切り、皮を引きます。



2. 身を半分に切り、昆布で身をはさんで、空気を押し出しながらラップで包みます。



### 3. 仕上がり具合

#### (1) 1日経過後

適度に水分が抜け、昆布の味と香りが染みこんで美味。おすすめ。



#### (2) 2日経過後

さらに水分が抜け、身が引き締まり、濃厚な味わいとなった。これもおすすめ。



#### (3) 3日経過後

昆布が強すぎた感じ。これはやりすぎかも。



#### 【ひとくちメモ】

##### 昆布メ

一般的に昆布メは、絞ったふきんで昆布表面を拭き、一口大にスライスした刺身を昆布に並べてラップして、4、5時間経ったらいただくとき、それ以上の漬け込みは昆布が強すぎて品を損なうようです。

しかし、柵で漬け込めば昆布の染み込みを遅らせることができ、初日は刺身、翌日以降は昆布メと、数日かけて飽きることなくいただけます。昆布メの日々の変化を自分で確かめながら味わう、自作でしか楽しむことのできない贅沢です。