

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

マガレイ
加工時間：半日

かれいの手作り干物



ここが👍

小ぶりなかれいを使えば、開きの工程も省けて簡単にできます。手作りした干物はひと味違いますよ。ぜひ挑戦してみてください。

材 料（4人前）

かれい（今回はマガレイ）	4尾	塩	適量
--------------	----	---	----

1. カレイは鱗、内臓を除いてさっと洗っておきます。



2. おおよそ5%くらいの塩水（水2リットルに大さじ4、5の塩を溶かします）を作り、下処理したカレイを入れ30分ほど置きます。



3. 水気を拭き、風通しのいい場所で半日ほど干します。

猫や鳥、虫除けにネットなどをかけておきましょう。



4. 表面が乾いたらできあがり。保存は冷蔵庫で。



【ひとくちメモ】

マガレイ

瀬戸内海以北の太平洋岸や日本海岸各地に分布する体長 35 cmほどのカレイで、茨城県沖では水深 100 ~ 150 mの海域で底びき網漁業により漁獲されます。マコガレイとよく似ていて、茨城県では「あかじまこ」、「沖まこ」と呼ばれています。頭部や尾びれの付け根が細いこと、裏側の尾のあたりに黄色の筋があることなどによりマコガレイ見分けられます。

