

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

マコガレイ、ホウボウ
調理時間：約6時間

小マコガレイとホウボウの干物&胆焼き



ここが👍

自家製干物は失敗してもなぜかうまい！
下処理で出た肝は、絶品の酒肴間違いなし！



材 料（2～3人前）

マコガレイ（小）	5尾	塩	少々
ホウボウ	1尾	大葉	5枚
酒	大さじ1杯		

1. ホウボウと小マコガレイを用意します（他の魚でも応用できます）。
シンク内でウロコを落とした後、肛門から首元に切れ目を入れ、内臓を取り出します。
肝は崩さないように取り分け、水洗いして器に入れ、酒をかけておきます。



※下処理をシンク内で行うと、そのまま洗い流せて後片付けが楽になり、次の作業もきれいな状態で進められるので合理的です。

2. 体表のウロコ，腹の内側を洗います。

特に腹は内臓の取り残しがないよう，指先でこすって洗います。



3. ホウボウは身が厚いので，半分に開きます。

表面，腹の内側の水分をペーパーで軽く拭き取り，塩を少な目に振りかけます。10%程度の塩水に30～60分間漬け込んでも良いです。



4. 内臓を除去した切り口がしたになるようにして，ネットで半日乾燥させます（できれば途中で裏返しにし，均等に乾燥させます。）。



5. グリルで焼いて，自家製干物焼が完成。

※3日位で食べる場合はポリ袋で密閉し，冷蔵保管します。
※干し時間や冷蔵時間が長くなると塩気が強まるので，薄味に仕上げ，食べる時に醤油で調整すると良いです。



【肝焼き】

6. アルミホイルに大葉，肝をのせ，軽く塩を振ります。

両面焼きグリルでは，初めの5分はホイルで上面を包んで両面強火で焼いてからホイルを開き，表面に焦げ目が付くまで焼いて完成。

片面焼きグリルでは，ホイルに包んだ状態で途中ひっくり返して全体に熱を通してからホイルを開き，仕上げ焼きをします。

