

いばらきの川の幸
おいしく食べciao!

サケ
調理時間：約20分

那珂川の鮭「味噌漬」



ここが👍

味噌が身に浸み込み、口いっぱい広がる香ばしい風味が魅力。

材 料（10人前）

鮭切り身	10切	酒	2合位
味噌	300g位		

1. 適当な容器に味噌を入れ、酒で溶きます。
酒粕がある時は、酒の代わりに酒粕を水で溶き入れると風味が格段に良くなります。
2. 鮭の切り身を漬け味噌にくぐらせ、蓋付きの容器に重ね入れます。



3. 漬け込んだ翌日から3, 4日のうちにいただきます。

時間の経過とともに味が浸み込み、身が引き締まるので、変化が楽しめます。

小骨のない尾に近い部分はお子様向け、ほぐし身に醤油を垂らしておにぎりに入れてもおいしいです。



4. 4日以内に食べきれない時は、味の浸み込み過ぎを防ぐため、1, 2日後にポリ袋に小分けにし、ジップロックに入れて凍結しておけば、必要なときに解凍していただけます。

一切をポリ袋に入れたら1回転し、もう一切を入れると、凍ったまま一切れずつ外せて便利です。ぜひお試しください。



【ひとくちメモ】

味噌漬は凍結してもうまい

凍結すると細胞中の水分が凍結し、細胞膜を壊して解凍時にドリップが出て水っぽくなります。味噌付けは塩分が水っぽさをカバーし、焼くことでうまみが封じ込められるので、凍結してもおいしくいただけます。