

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 「ハラスのニンニクオイル漬け」



ここが👍

身のしっとり感とオリーブオイルとガーリックの風味豊かな味わい。
ワインとの相性抜群です。

材 料（4人前）

鮭のハラス	4切	酢	スプーン2杯
塩	片手一杯	ニンニク	1片
砂糖	スプーン1杯	オリーブオイル	1/2カップ

1. 腹身の皮を剥ぎ取ります。
2. 多めに塩で全体を漬け込み、5分程度馴染ませます。



3. 水洗いして軽く塩抜きし，水分を拭き取ります。
4. 水に砂糖と酢を加え，約60度に熱し，ハラスを入れて5分程度保温します。加熱しすぎると固くなり，食感を損なうので注意してください。



5. 取り出したら水分を拭き取ります。
6. にんにくのみじん切りを入れたオリーブオイルに漬け込んで冷蔵し，一晩なじませてからいただきます。1週間くらいは日持ちします。

