

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「氷頭なます」



ここが👍

鮭の頭は軟骨が多いのが特徴。ピリッと唐辛子が効いた甘酢に馴染んだコリコリ感は、日本酒党の心を捕らえる一品です。

材

|     |      |     |       |
|-----|------|-----|-------|
| 鮭の頭 | 1尾分  | 砂糖  | 大さじ1杯 |
| 塩   | 1つまみ | 鷹の爪 | 1本    |
| 酢   | 1カップ |     |       |

料（2人前）

1. 頭を縦半分に切り、額の軟骨部分を切り取ります。  
大きく切ると、硬い骨も入ってしまうので注意。
2. サイコロ状に切り分けます。



3. 塩もみし，ぬめりを除去します。

4. 酢でもみ洗いし，水気を切ります。



5. 新しい酢，砂糖，赤唐辛子を加え，1昼夜冷蔵庫で寝かせれば出来上がり。



6. 1日後はやや硬く，2日後が最もおいしくいただけました。4日後は生臭さが出てくるので，3日以内で食べ切るのが良いです。



#### 【ひとくちメモ】

##### 那珂川の鮭が私の魚料理の原点

私は水戸の千歳橋下流の那珂川河畔で育ちました。当時の最高のごちそうは，秋に新米を那珂川の鮭で食べること。

祖母が出刃で鮭1尾を手際よく無駄なく捌き，冷蔵庫もない時代に正月まで保存し，客に提供する姿を見て育ちました。「魚は丸ごと，アラもごちそう，捨てる場所はない」今の私の原点はここにあります。