

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

チダイ
調理時間：約20分

チダイの昆布♨



奥(上)が昆布♨
(手前は焼霜造り)

ここが👍

焼霜造りの残り半身を翌日用に。身が昆布のうま味を吸収し、飴色に変化した昆布♨は割烹の味。1日おくことでうまさ倍増の小家族向けレシピです。

材 料 (2人前)

ハナダイ	1/2尾			
------	------	--	--	--

1. 3枚におろし、腹骨、小骨を取り除き、皮を引きます(すき取った腹すや皮はアラ汁やアラ煮に使用します。)



2. だし昆布でサンドし、ラップで包んで一晩冷蔵庫で寝かせます。



3. 水分が抜け、昆布のうまみが身に染み込みます。

2日程度は日持ちし、時間とともに濃厚になります。糸を引くようになりますが、昆布の成分であり、傷みではありません。



【ひとくちメモ】

チダイ

チダイは最大体長約30 cmになり、5～10 cmの幼魚はカスゴ（春子）と呼ばれ、寿司ネタとして三枚におろした片身がそのまま1かんの握りとなります。

その上のサイズは1尾丸ごとを使い、尾頭つきの焼物などに、さらに大きいものは刺身など、各サイズで比較的安定した需要があります。

春は特に脂ののりが良くなるのでお勧め。当然、頭や骨は吸い物やあら煮にし、旬をすべて食べ尽くしましょう。

