

アジの一夜干し

材 料 (4人分)

- アジ4匹 (B)
- (A)

| | | |
|--------------|---|--------------|
| •水4カップ | { | •水4カップ |
| •塩大さじ3 | | •塩大さじ5 |
- 干し物用ネット

作 り 方

- ① アジを水で洗い、割り箸を口から入れエラの外側に一度出し、内へ入れ、エラと内臓をまわしながら取り出す。
- ② 腹ビレの間に包丁を入れ、エラの下から尾まで中骨にそって開く。
- ③ (A)で洗い、数分浸けたら、中の汚れをきれいに落とす。
- ④ (B)に1時間浸け、水気を十分に取ったら、干し物用ネットに入れて、干す。

プロが教える魚情報！

魚を触る前に手に塩をすると魚のニオイがつきにくくなります。料理後にまだニオイが残るようであれば、牛乳やレモン汁、生姜汁などで洗うと気にならないようになりますよ。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>