

～タチウオレシピ～

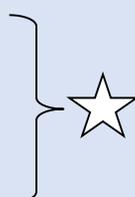
《タチウオの味噌漬け》



◆材料◆



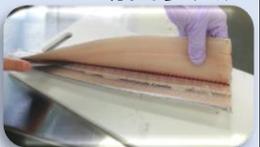
- タチウオ切身 約500g
- 味噌 100g
- 酒 大1
- みりん 大1
- 砂糖 大1.5
- しょう油 小1



※他のお魚を使ってもOK。

◆作り方◆

1
切身の表面に振り塩し、冷蔵庫で5分置く。筒切り状の切身は3枚おろしにすると骨がなく食べやすい（インスタ動画参照）。



2
タチウオを3枚おろしにした状態。表面の塩は軽く水で洗い流し、水分を良く拭き取る。



3
☆を全て混ぜ合わせ漬け床を用意する。



4
綺麗なタッパーの底面に味噌を少量塗る。



5
味噌の上にキッチンペーパーを敷く。



6
その上に切身を並べる。次にペーパー⇒味噌⇒ペーパー⇒切身…の順番で繰り返す。



7
蓋をして冷蔵庫で数時間～半日置いたら手返す。この時余分な水分を捨てたり、好みで味噌を追加する。



8
1日味噌に漬けたら完成。写真は真空包装し-30℃保管したもの。



9
余分な味噌を拭き取ると焦げ付きが少なくなり◎。タチウオは魚焼きグリルでは身が崩れやすいので、クッキングシート等を使いフライパンで弱火で焼くのがオススメ◎。

