

干物レシピ

立て塩 5%～10%程度の塩水

(例) 10%の立て塩で浸す時間

ハタハタ 10分～20分

カレイ 30分～40分



酒を塩水の2割程度加えると臭みが消え旨味がアップする。

塩は精製塩を避けてあら塩などを使いましょう。そのほうが味にまろやかさが出ます。

塩分の好みや魚の大きさに時間調整する。

塩が増えれば保存が効くようになりますが、旨味を前提にした自家製干物は若干薄めの塩分濃度で浸ける時間を長くしたほうがよい。

干し方

- ① 魚をザルにあげあらかた水が切れたら、キッチンペーパーなどで表面にある水分を軽く拭き取る
- ② バットに水切りをのせるか、皿に割り箸を置き、魚を干す
- ③ 冷蔵庫にラップをかけずそのまま乾燥させる（24時間程度）



水が切れやすいように斜めに入れて入れると乾きやすい



魚を浸けたら冷蔵庫に入れておきましょう。

