

～～～ いくら醤油漬けの作り方 ～～～

■生筋子を「いくら」状にほぐす



①ボールなどにぬるま湯を流しながらためます。(温度はぬるいお風呂くらい) ためたお湯に、ざるといっしょに「生筋子」を浸し、皮を破りもむようにほぐします。

※お湯でほぐすといくらが白くなりますが、冷やすと元に戻りますのでご安心ください。



②薄皮や筋が残りますので、きれいに取り除きます。

③ざるを上げ、丁寧にかすを取り除きます。



④お湯でほぐすといくらが白くなりますので、ざるを上げて冷水に色がもどるまで冷やします。

⑤これで、「いくら」になりました。



■いくら醤油漬けの作り方

① 漬け汁を作ります。

なべに調味料(醤油：みりん：日本酒)を割合10：2：4で入れて、一度沸騰させます。沸騰したらすぐに、火を止めて完全に冷まします。

調味料は、味見をしながら調整してください。みりんはあまり入れ過ぎないでください。

② いくらを漬ける。

①で作ったものを、完全に冷ましてから、いくらを約30分～45分漬けると完成です。濃い目が好みの場合は、60分漬けてもOKです。

③ 保存する。

冷蔵庫でそのまま5日間くらいはもちます。

食べきれない場合は、小分けして冷凍すれば年中いくら醤油漬けがおいしくいただけます。

※冷凍した「いくら」の解凍は、自然解凍または冷蔵庫で解凍するといいですよ。

※漬け汁に、市販の「めんつゆ」を使うとまた違った味が楽しめます。