

お魚の  
保存法

# 干物を作る

## あじの一夜干し

### 1 開く

あじは肛門からえらまで切って内臓をかき出し、水洗いします。



腹を上に向け、中骨に沿って頭と尾のつけ根までを背を切りはなさないように切り開きます。



## ② 塩水につける

えら・残った内臓・血合いを取りのぞき、水洗いします。  
3%濃度の塩水に30分～1時間程度つけます。



## ③ 干す

ペーパータオルで水気をふき、風通しのよい場所で4時間～一晩程度干します。



## いかの一夜干し

### ① 開く

いかはえんぺらを下にして置き、硬いくちばしを避けて、胴から足まで切り開きます。



## ② 塩水につける

内臓・目・くちばし・足の硬い吸盤を取りのぞき、水洗いします。  
水気をきって3%濃度の塩水に15～20分程度つけます。



## ③ 干す

ペーパータオルで水気をふき、風通しのよい場所で表面のベタつきがなくなるまで一晩程度干します。



## さばのみりん干し

### ① 塩をふる

三枚おろしにしたさばに塩をふって20～30分程度おき、ペーパータオルで水気をふき取ります。



## 2 たれにつける

さば2切れあたりしょうゆ（大さじ1）・みりん（大さじ1）と共にビニール袋に入れ、空気を抜いて密封し、冷蔵庫で6時間～半日程度つけます。



## 3 干す

余なたれをふき取り、白ごまをふって、風通しのよい場所で6時間～一晩程度干します。途中で一度裏返します。

