

さばき方から調理・保存までプロがレクチャー



始めは、ハガツオ。頭を取って三枚におろし皮をそぎ落としてあっという間に刺身ができあがり。カツオとサワラのいいとこ取りのお魚さん。上品な味わいだそうです。

次はちょっと巖ついハタという魚、三枚におろして刺身と思

いきや頭を割ってぐつぐつ・・・出しを取り、野菜を入れて鍋となりました。皮の下のトロトロ部分が美味しいらしくいい出しが出るのだそうです。

頭を割るときは出刃包丁で。手ごわそう！申し込むなら三枚おろしがいいかしら。頭もつけてくれます。頭は希望すれば割ってくださるとか。刺身なら皮をむきます。適当な大きさに切ってからがむきやすいそうです。



リアルタイムで質問に答えてくれました。

早めに申し込めば、希望日に合わせて生簀で確保もしてくださるそうです。

イトヨリダイは、腹を出しうろこを取ってオリーブオイルでこんがり。あさりや野菜類と合わせてアクアパッツァになりました。



前回、阿久根の魚を買ったリピーターからのリクエストで、注文書にないヒオウギ貝も頼めるようになりそうです。

保存のレクチャーもありました。
チラシにも書いてあります。

ネットで発信しているので見てください。

*注文書付きチラシはまだ少し町内会館に残っています。

阿久根の石川さんからアドバイス

<魚のアラから取る美味しい出汁の取り方>

- ①血合いを良く水洗いする。(頭の部分は割って特に良く洗う)
 - ②水から入れて炊く。(昆布と一緒に)
 - ③蓋をしない。
 - ④アクを良くとる。
 - ⑤沸騰してから弱火にして 15 分程度で完成。
- ※味噌、炊き込みご飯など色々な料理に使えます。