



# はらまる通信

HARA



MARU

TSUSHIN



VOL.54

## みどりさんのおすすめレシピ

### アジの千物のから揚げの作り方

先日、日本テレビの『秘密のケンミンSHOW』で、学校の給食で、アジの千物の唐揚げが食べられていた。というのが放送されていました。15年ほど前の話だそうで、自分も知らなかっただけにビックリしました。インターネットで調べてみると、いろんな千物屋さんがオススメ料理としてレシピを公開していました。単純な料理ですが、美味しいです。ぜひ試してみてください。



### 材料 (2~3人前)

アジの千物 2枚、片栗粉 適量、レモン 適量、揚げ油 適量

### 作り方

- ① アジの千物に片栗粉をまぶします。千物が大きい場合は、半分に切って下さい。
- ② お好みで160~170℃の油で、7~8分ほどかけてゆっくり揚げます。
- ③ 揚げ終わって油を切れれば完成です。お好みでレモンを搾って召し上がってください。

## 地域で生産されたものを、地域で消費。

原地域の30人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8:00より、なんすん原支所北側にて販売しています。

鍋に入れる野菜、大根・白菜・ねぶか・春菊がはじめました。

是非手にとって、はらの旬を感じて下さい。

原産直市生産者一同



### 干物を研究する

魚が豊富に捕れる地域で行われる加工法であり、日本のみならず世界各国で作られています。干物は風通しを特に重要視するため、乾燥した空気が吹き込む冬場の物が美味しいとされています。実際に天日干しと言っても1時間程度干すだけであとは影にて干す事が多いです。干物の作り方を裏面に載せてみました。是非ご家庭で作ってみてください。

## 12/4・11・18・25

大根・柿・みかん・ほうれんそう・白菜・ねぶか・春菊

さつまいも・さといも・こかぶ・ブロッコリー

葉ネギ・菊・赤飯・五目ずし・キャベツ・にんじん

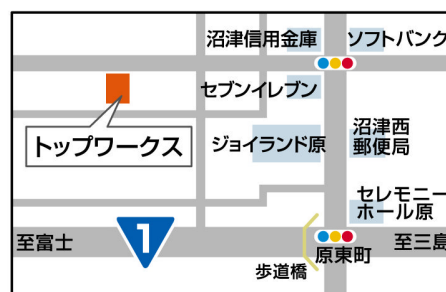
たくわん・手作りこんにやく・お茶・新米・味噌・漬物・お餅

干物・塩辛・海苔(第2・4土曜日)



あなたの住まいるパートナー

## ホームウェル トップワークス



### 株式会社トップワークス

〒410-0311 静岡県沼津市原町中2-7-2

TEL (055) 967-6166 FAX (055) 967-7933

**0120-54-6166**

<http://www.topworks.org>



# ちよつとのんびり コーヒーブレイク

## お手軽に出来る千物の作り方

空気が乾燥しているこの時期は、千物が美味しく出来る季節でもあります。現在、戸田沖のトロール漁が盛んです。旬の魚を千物にして食べてみませんか？私も何回か作っていますが、なかなか美味しく出来ます。ぜひ地元の味をご家庭で楽しんでください。



包丁は、できれば上の写真のような開き包丁をご用意できると良いです。開き包丁は、刃物屋さんで簡単に手に入ります。千物屋さんで聞いたところ、刃の短い出刃包丁でも出来るそうです。



魚の種類は何でも大丈夫ですが、はじめて開きをやられる方は、アジやえぼ鯛などが開きやすいのでオススメです。

一般的には千物は腹開きにします。腹から刃を少し入れ軽く開いたら、中からエラと肝を取り出します。



内蔵を全て取ったら、中骨に刃を沿わせて、ゆっくり身を開いて行きます。力を入れなくても身は開けます。ここで、出来る限り刃を骨に沿わせると良いです。骨に身がたくさん付くと、スペアリーブ状態で美味しいのですが、味付けするときにムラが出来やすいです。調整方法もあとでお教えしますが、なるべく気をつけた方が美味しいです。



身を開き終えたら、開いた側を上にして、魚のあごの上に刃物を置きます。押すように頭を割れば、開きの完成です。頭を割る時に、無理に包丁を引くと刃こぼれの原因になるので気をつけて下さい。この時だけ、出刃包丁に変えるのも良いと思います。

開いた身は、流水にてしっかり洗ってください。



開きを漬ける塩水づくりです。水に塩を入れていき、かき混ぜて塩がこれ以上溶けない状態の塩水(飽和塩水)にします。塩水が出来たら、開きを入れ、20分漬けます。この漬ける時間は、魚の大きさによって多少違いますが、概ねこのぐらいの長さで問題ないです。漬け終わったら、流水にて少し洗い流せば完成です。

中骨に身が付きすぎた場合や塩水に漬け過ぎた場合は、真水に5分ほど開きを浸してください。すると塩分がほどよく抜けます。また、魚の身も均等に塩分が廻るようになるので、味のムラもなくなります。ただし、塩分と一緒に旨みも多少抜けてしまうので、こちらにも浸し過ぎに注意です。



開きをざるに乗せて1時間ほど天日に干せば、千物の完成です。長く干してもこの時期ならば問題ありませんので、ご安心ください。

千物を焼いたら、まずはそのまま食べてみて下さい。塩分を敏感に感じてしまうようでしたら、大根おろしと合わせて召し上がり下さい。塩分が足りないようでしたら、醤油などの調味料をおかけ下さい。是非自分のお好みの漬け時間を研究してみてください。