

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

ホウボウ  
調理時間：30分間

## ホウボウの造りと昆布々とアラ汁



ここが👍 1尾で3メニュー，2日分，おいしくいただきます。

### 材 料（2人前）

ホウボウ（中～大）	1尾	塩	適量
出し昆布	適量	酒	大さじ2杯
わさび，醤油	適量		



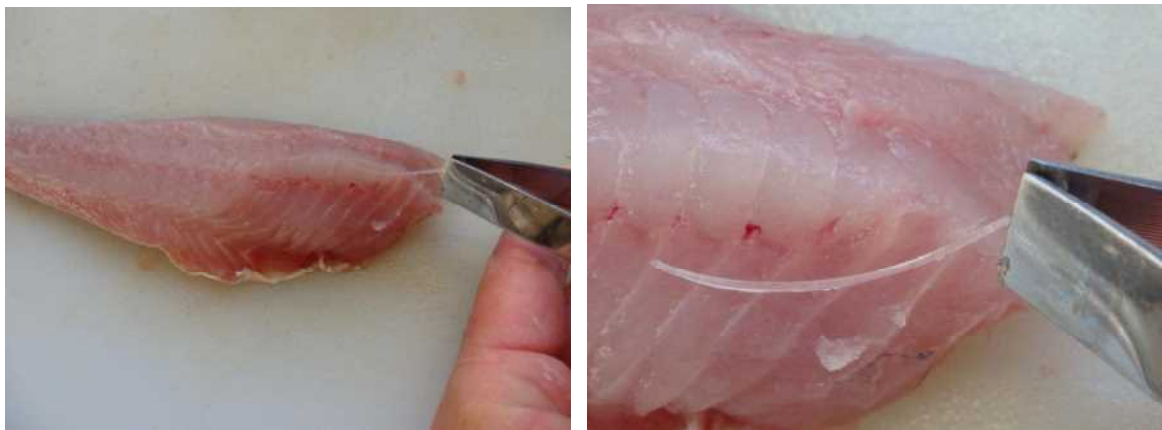
胸びれの鮮やかな青緑  
が特徴

1. シンクの中でウロコを落とし，内臓を取り出し洗います。この時，浮き袋はアラ汁用に取り分けておきます。

三枚におろし，腹骨を切り分けます。アラはアラ汁用に鍋に取り分けます。



2. 身の中心付近に縦に入った小骨を大型トゲ抜きで抜き取ります。小骨の場所は指先で確認し，頭の方に斜めに引くと抜けます。10本位あります。



3. 包丁を身と皮の間に入れ、皮を引きながら包丁を押し進め、身と皮を分離します。皮はアラ汁用に鍋に取り分けます。

アラが入った鍋に酒、水を加えて火にかけ、沸騰したらあくを取り、塩を加えていいあんばいの味に仕上げ、「アラ汁」の完成。



4. 片側の1冊を切り分けて皿に盛りつけて「造り」の完成。

もう1冊は出し昆布で挟んでラップで密閉し、チルドに保存して「昆布〆」の下ごしらえが完成。翌日、アメ色に昆布が染み込んだ冊を切り分けていただきます。



## 【ひとくちメモ】

### ホウボウ

茨城では、主に底曳網や刺網で漁獲されます。

赤い体色からタイ同様、めでたい魚として扱われている白身の高級魚です。底曳網では色々な魚が混じって漁獲されますが、ホウボウの赤はひときわ目立ち、わくわくさせてくれます。

ホウボウの名前は、浮き袋の振動で出る音が「ホーグオー」と聞こえることや、頭が角張っているから「方頭」、胸びれで海底をはい歩く「はう魚」に由来するなど、諸説あるようです。

音を出す位だから浮き袋は肉厚で、アラ汁にしたらとてもおいしかったのでお勧めです。

