

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

調理時間：約30分

## マトウダイの肝造り&アラ汁&昆布



ここが👍

大きめの1尾を一度に3種の料理に作り上げました。2日間、飽きずに美味しくいただけます。

### 材 料 (2人前)

マトウダイ	1尾		
昆布, 醤油, 塩	少々		



1. あらかじめ、流しの近くにラップに乗せた出し昆布、あら汁用の鍋を用意しておきます。
2. 肝を崩さないように内臓を取り出し、内部を洗い、肝は酒に漬け込んでおきます。



3. 中骨に包丁を沿わせるようにして3枚におろします。



4. 背骨の関節部分に包丁の付け根を刺し，適当な大きさに切り分け，鍋に移します。



5. まな板をペーパーで拭き取り，腹骨をそぎ取り，皮を引き，アラを鍋に移します。



6. 半身を昆布でサンドし，ラップで包んで冷蔵庫で翌日まで保冷熟成させます。

7. もう片方の半身を適当な大きさに切り分け，皿に盛り，冷蔵庫で保冷します。



8. 肝の水気を拭き取り，細かく刻んで小鉢に移し冷蔵庫で保冷します。

9. まな板，流しを洗い，後片付けが完了。





10. 鍋に水，酒少々を入れ火にかけ，沸騰したら塩ひとつまみを加えてアラ汁が完成。



11. 初日は肝あえのお造りで一杯。肝の濃厚な味わいが口いっぱい広がります。



12. 2日目は，余分な水分が抜け，昆布の旨みが染み込んだ味わい深い昆布メで一杯。



【ひとくちメモ】

マトウダイ

口を閉じた姿はおとなしそうに見えますが，魚食性で捕食時は口が前方にせり出すように大きくあき，胃には小魚や甲殻類が丸ごと入っていることもあります。

一方，どう猛な食性とは逆に，上品な白身は和洋中どんな料理にも相性抜群です。