

イワシのごま漬けレシピ

4 材料 [B] ごまは炒り、しょうがとゆずの皮を細い千切りに。赤とうがらしは種をとって小口切りにする。



1 新鮮なイワシを用意する。身が小さく、引き締まったものを用いる。



5 桶の中に3のイワシと4の材料を交互に重ね、みりんを注ぎ、薬らんまたは笹の葉で押しつぶたをし、2~3日重石をする。



2 イワシの頭と腹わたを取り、水が綺麗になるまで血抜きをし、8~10時間かけ塩漬けにする。その後水洗いし水気を切る。

① 血抜きは時間をかけ充分に行う。塩はしっかりとふる。



6 5から水が上がったら逆押しをして水分をのぞき、皿に盛り、完成。

3 2に材料 [A] を魚が浸かるまで注ぎ、5~8時間漬ける。

レシピ協力店

千葉の地で30年



千寿恵

千葉県千葉市中央区栄町16-2 ターミナルビル
電話番号: 043-225-6688
平均予算: 4,000円
URL <http://www.chizue.com>



食欲をそそる、ごまと酢の香り
イワシの酢漬けにゴマをまぶしたものです。日本一のイワシの好漁場、九十九里海岸では、大量にとられるイワシを長く保存する方法が昔から伝えられてきました。塩辛、まぶらずし、くさりずし（なわずし）、ごま漬け、鹿島漬等です。その中でもごま漬は、日常のおかずや酒の肴に、また行事食として広く親しまれている千葉の郷土料理です。

材 料 (正味2kg程)

かたくちイワシ / 3kg (せぐろイワシ)	[A] 酢 / カップ5	[B] ごま / 120g
塩 / 160-200g	砂糖 / 大さじ3	しょうが / 100g
(8~10%)	酒 / カップ1/2	ゆずの皮 / 2個分
みりん / カップ1/2		赤とうがらし / 5本
薬らん(または、笹の葉)		

千葉県

イワシのごま漬け