

オススメ料理

## 刺身

### 酢



魚を酢で洗う、または魚に酢を振りかけます。臭み取り以外にも、身がしまることや殺菌効果があります。

オススメ料理

## 洋風料理

### 赤ワイン・白ワイン



洋風の料理の場合は、ワインをふりかけます。白身の魚には白ワイン、クセの強い魚には赤ワインというのが一般的です。

オススメ料理

## ムニエル

### 牛乳



ムニエルなどの下ごしらえは15分ほど牛乳にひたします。塩やコショウも使いますが、まずはこの工程を経てからでないと臭みが残る場合があります。

そのままに調理してしまうと、下ごしらえをしてもうまく臭みが取れない場合があります。



ワンポイント  
アドバイス

血やぬるつきがある場合は、魚をさっと水洗いし、水気をとってから下ごしらえをしましょう。

# 魚

# の下ごしらえの方法



国産水産物流通促進センター

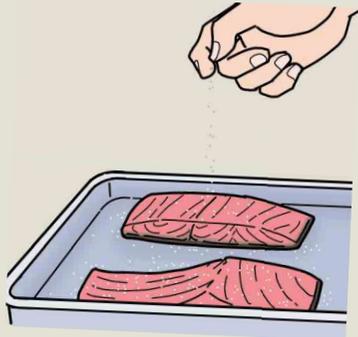
代表機関 公益社団法人日本水産資源保護協会

<http://suisan-portal.jp/project/>  
E-mail [ryu-jfrca@mbr.sphere.ne.jp](mailto:ryu-jfrca@mbr.sphere.ne.jp)

オススメ料理

## 焼き魚

### 振り塩

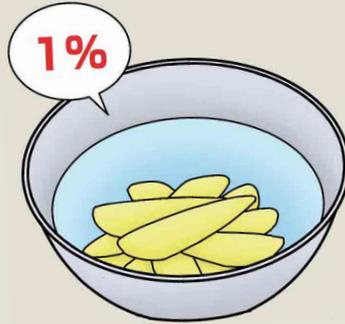


臭みや余計な水分を取るため、塩を振りま  
す。切り身の場合は5~10分、皮がついてい  
る場合は20分ほど置きます。焼き魚の場合  
は基本的に直前に塩を振ります。

オススメ料理

## 塩分抜き

### 呼び塩

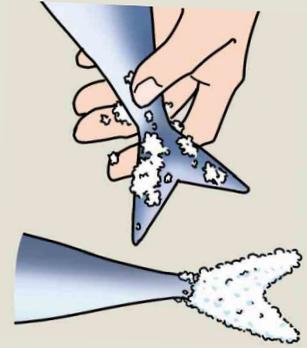


数の子や塩漬けなどの塩分を抜きたいとき  
に、約1%の薄い塩水でゆっくり時間をかけ  
て塩を抜きます。

オススメ料理

## 鯛・鮎の塩焼き (姿焼き)

### 化粧塩

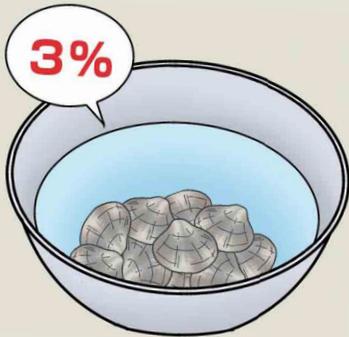


魚の姿焼きの時に、ひれ、尾に塩を振ること  
によってひれが焦げず、見た目がきれいに仕上  
ります。

オススメ料理

## 酢のもの

### 立て塩

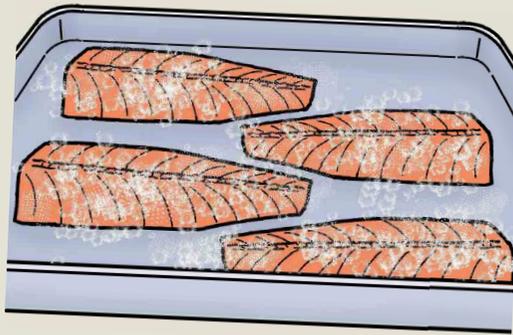


海水程度、3%くらいの濃度の塩水で貝類の  
砂抜き、魚貝の水洗い、酢のものなどに用い  
ます。また立て塩で漬けておく方法もあります。

オススメ料理

## しめさば

### べた塩



しめさばなど、魚にべったり塩をぬって身を締  
めます。漬けた後は塩を洗ってとります。

オススメ料理

## 煮魚

### 霜降り



魚を鍋に入れて、落とし蓋をしてから熱湯を  
かけます。魚の表面の色が熱で白っぽくなる  
のを待ってから、蓋で魚をおさえてお湯を捨て  
ます。主に煮魚をするときの方法です。