

スゴ技 2

皮に小さな穴や飾り包丁を入れる

魚を焼くときに、皮が割れたり膨れて破けたりするのを防ぎます。

皮目に小さな穴を開ける

つまようじで、魚の皮目に10か所くらい穴を開ける。

飾り包丁を入れる

包丁を真っすぐに入れて押すような感じで均等に切れ目を入れる。カレイなどの場合は「×」の形に入れる。骨まで達しないように切り過ぎに注意。



飾り包丁は見た目が美しくなるだけでなく切り込みを入れることで中まで火が通りやすくなるという利点もあります。

スゴ技 3

ヒレを焦げから守る

焼く前にヒレ(背ヒレ・尾ヒレ)に塩をつける、またはある程度焼けたらアルミホイルで包み焦げがさないようにする。



焼いたらヒレが焦げて無くなってしまったという残念な経験はありませんか？見た目がきれいに焼けるように、ひと手間かけてくださいね。



お店の水産バイヤーに聞く！
コープのおさかな調理教室

3月は海の中ではもう春。貝類や海藻類が育ち、冬の終わりから春にかけて魚の種類も豊富になります。コープのお店の水産部門バイヤー伊藤正一さんにおいしくてきれいに焼ける塩焼きのコツを教えてくださいました。



コープのお店の水産部門バイヤー
伊藤 正一さん
コープたまぼこ・おおぬか両店の魚介類の仕入れを担当。魚ばなれを止めたい！魚に興味を持ってもらいたい！という思いで店頭に立つ。



コープのお店

毎週木曜日はおさかなの日

毎朝セリに参加し、実際に自分の目で見て新鮮なものだけを買付けしています。コープのお店では、毎日生の魚を売り切っているため新鮮なものだけが並んでいます。魚はもちろん、人の活気も含めて売り場のすべてが鮮度。組合員さんに情報を発信し、その鮮度を伝えていきたいです。

コープのお店の公開調理教室から人気レシピを紹介！
※調理教室は現在感染防止のため休止中

伊藤さんのオススメレシピ

まぐろとアボカドのタルタル風

材料/1個分 まぐろスライス…50g アボカド…1/4個 レモン汁…適量
オリーブオイル…適量 クレイジーソルト…適量

作り方

- まぐろスライスと熟したアボカドは細かくサイコロ状に切る。
- まぐろにオリーブオイルとクレイジーソルト(または塩少々)をまぶし、アボカドはレモン汁とオリーブオイルをかけておく。
- アルミホイルを三つ折りにし、輪のように丸めて軽くテープで止めておく。
- アルミホイルにアボカド、まぐろの順に詰め、細かく砕いた和風ジュレのをせ、そっとアルミホイルをはがす。

和風ジュレの作り方 めんつゆ(ストレート)50mlを電子レンジで加熱し、ゼラチン1gを入れて溶かし冷蔵庫で冷やし固める。使用前に混ぜてクラッシュする。

食べるときは全体を崩し、混ぜ合わせてから。まぐろの新鮮なおいしさとアボカドのコク、それに和風ジュレが加わったハーモニーを味わって！サーモンやカツオのたたきなども代用できます。

プロ直伝! 塩焼きのコツ

スゴ技 1

均等な塩加減にするために塩水につける

下処理した魚を海水よりやや薄めの濃度3%弱の塩水に入れ、冷蔵庫で約40分つけておく。塩水から取り出した後は、キッチンペーパーで水気を取る。

塩水を作る目安



塩焼きというと魚に振り塩をする方が多いと思いますが、均等に振り塩するのは非常に難しく塩加減にムラができてしまいます。塩水につけることで魚全体に塩がまわるので、どこを食べても安定した塩加減になりますよ。



塩焼きには脂ののった太った魚を選びましょう。見た目を選ぶのは難しいかもしれませんが、背の部分に厚みがあるというのも一つの目安です。アジやサンマ、イワシなどがオススメです。