

生筋子のほぐし方とオススメのタレ



意外と簡単にキラキラのイクラになります !!

秋鮭のシーズンでもある9月から11月は生筋子の旬でもあります。11月を越えると生筋子の皮は固くなり、食べ頃とは言えません。非常に強い抗酸化作用があるアスタキサンチンを豊富に含む生筋子は、老化防止食品として注目されています。

今回は、筋子のタレを8種類作り試食してみました。その中で一番美味しかったものと、生筋子のほぐし方をお届けします。

◎ 生筋子ほぐし方 用意するもの：生筋子、ボール、網（丸でも角でも魚焼き網でも OK）



筋子には皮

- 1 ネットの上につぶつぶが向くように生筋子を広げます。

大川戸社長ほぐし風景



- 2 円を描くように筋子をやさしく網に押しつけます。



ほぐされた状態

- 3 最後に皮を引くように残ったイクラをしごき落とします。

◎ オススメのタレ漬け

いろいろな種類の筋子だれ



1 貫つうに合いました

ポイント

おろした生筋子をタレに漬ける前に、しっかり水切りをすること。



美味しかったものに投票

- 1 おろした筋子(キラキラのイクラ)を水でさっと洗い30分間水を切っておきます。
- 2 白だし 100cc 酒 50cc に、おろした生筋子 200g を合わせラップをして一晩冷蔵庫に入れて寝かせておきます。
- 3 翌日出来上がりましたら、お寿司の軍艦や丼ぶりなどでお召し上がりください。