

むつ市のうまは日本一!

# 焼き干し



熟練した手仕事  
だから生まれる  
「まるやか」な旨み



脂の少ないカタクチイワシを厳選し、優れた技術で手間ひまをかけ、丹念に仕上げられた脇野沢の焼き干し。カルシウムが多く栄養価が高いことで知られ、煮干しの5倍ものダシが取れるとされています。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
...											
...											
...											

...旬      ...流通

■ 産品問い合わせ先：むつ市・川内町・脇野沢村 3 漁協協議会  
TEL 0175-24-1261 / FAX 0175-29-1414

■ 制作：むつ市産業創造課  
TEL 0175-22-1111      【むつ市HP】 <http://www.city.mutsu.lg.jp/>



# むつ市のつまは日本-!

むつ市の料理研究家 坂本謙二先生の

## ムチュラン六つ星★レシピ

ただ火にまかせるだけ  
焼き干しのおいしさを味わうための  
ダシにこだわったぜいたくおでん



### 材料(4人分)

- こんにゃく…2個
- 大根…1本
- 焼き豆腐(厚揚げ)…2丁
- ゆで卵…人数分
- 下北産昆布…10cm四方2枚
- 焼き干し…10匹以上
- 調味料: 日本酒、醤油、塩…適量
- 和辛子…適量

このおでんは、焼き干しの美味しさを味わうためのものなので、チクワ、カマボコ、さつまあげなどの練り製品は、入れない方がスッキリします。入れたとしても焼き豆腐の代わりに、油抜きした厚あげくらいでしょうか。

### 作り方

1. ダシをとります。
  - ①ダシ昆布と焼き干しを水に入れておき半日くらいおいておきます。
  - ②中火で温め、沸騰したら、昆布だけ取りだし、食べやすい大きさに切りそろえて、再び鍋に入れます。
  - ③この昆布は細長く切って結び、おでんの具材として後で食べます。焼き干しはそのまま入れておきます。
2. こんにゃくの下ごしらえをします。
  - ①こんにゃくに塩を振りスリコギ等で軽く叩きます。
  - ②水洗いしてから大きく4等分し、5mm間隔で網目状に浅く切れ目を入れておきます。
  - ③ゆでこぼして石灰臭を取り除いておきます。厚あげを使用するときは、このゆで汁で油を洗い流します。ゆで卵は、水に入れて冷やし、殻をむいておきます。
3. 大根の下ごしらえをします。
  - ①1本の大根を、まず8cmくらいの間隔で輪切りに、次いで皮を桂むきにして取り除き、本体を半分の厚さの輪切りにし、面取りをします。(大根は煮崩れしにくいので面取りしなくてもかまいません)
  - ②裏面に浅く十文字に切れ目を入れ、味がしみこみやすいようにしておきます。これを米のとぎ汁でゆでこぼし、冷水にとり、表面をきれいにし、再び水からゆで、透明感がでてくるまで煮ておきます。
4. おでんを煮ます。
  - ①具材をダシ汁に入れ弱火で煮ます。
  - ②味付けは、日本酒(まだ飲まないでくださいね)、塩少々、醤油で、あくまでも汁が澄んだ状態にいるように、アクをとりながら気長に煮ます。

