


いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

カナガシラ  
調理時間：約20分

## カナガシラの造りとアラ汁



ここが 

刺身を作る過程で出たアラを鍋に入れながら、アラ汁作りを並行して進めました。後片付けも一度で済ませられる楽ちんレシピです。

材 料（2人前）

|       |    |
|-------|----|
| カナガシラ | 2尾 |
| 酒・塩   | 少々 |



1. 流しの中で鱗を取り、内臓を取り出し水洗いします。
2. 頭を落とし、鍋に移します。
3. 3枚におろし、腹骨をそぎ取り、アラを鍋に移します。



4. 腹肉にある小骨（指で触ると分かります）を大型とげ抜きで抜き取ります。
5. 皮を引き、鍋に移します。



6. アラと刺身用の柵取りが完成。刺身は切り分けてラップをかけ保冷しておきます。
7. まな板、流しを洗い、後片付けが完了。



8. 鍋に水、酒少々を入れ火にかけ、沸騰したら塩ひとつまみを加えます。刺身にできる鮮度のアラは臭みがなく、塩だけでおいしくいただけます。



9. 適度に冷えたお造りとできたてアラ汁が出来上がり。安くてうまくて簡単です。

**【ひとくちメモ】**

**カナガシラ**

頭部が硬い骨で覆われていることから、漢字で金頭と書きます。

栄養豊富で淡白な白身は、生後 100 日に行われるお食い初めにも使われる縁起の良い魚です。茨城県では近年、漁獲量が増えており、安い割においしいので、家庭料理の入門魚として最適です。

