

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

サバ

調理時間：約20分

## 常磐秋サバ「刺身3種」



「そのまま」



「昆布メ」



「昆布茶メ」

ここが👍

「そのまま」、「昆布メ」、「昆布茶メ」の3種の刺身を比較。凍結品の難点「ドロリップ」は後2者がカバーし、極上の味に仕上がりました。

材 料（各2人前）

マサバ(半身)	3切	だし昆布	2切
塩	少々	昆布茶	大さじ1杯

1. 下処理したサバを「そのまま」、「だし昆布にサンド」、「昆布茶を両面に振りかけ」した後ラップで包みます。



「そのまま」



「昆布茶を両面に振りかけ」



「だし昆布にサンド」



2. ジップロックに入れ1昼夜以上凍結します（アニサキス予防対策）。



### 3. 評価

(1) 「そのまま」の刺身（評価△）

ドロップが出て水っぽくなりました。



(2) 「昆布メ」の刺身（評価○）

ドロップを昆布が吸収し、代わりにうま味が浸透して濃厚な味になりました。



(3) 「昆布茶メ」の刺身（評価○）

表面に水分が出ましたが、ペーパーで拭いた後は落ち着き、適度な塩分と昆布のうま味が浸透して、引き締まった味になりました。

※「そのまま」で凍結したサバを凍ったまま昆布茶を振りかけ、ペーパーで包んで解凍してみたら、同じように仕上げることができました。

