



岡山の魚を  
食べよう!



手間と時間はかかるけど  
伝えていきたい!

ママカリ本漬

小麦(しょうゆ由来)



食材中の  
8大アレルゲン

詳しくはこちら



okayama ebooks

## 材料(5人分) & 作り方

2日  
程度  
調理時間



1尾まるごと

- ・ママカリ …… 25尾
- ・酢(手順5で使用) 適量
- 漬け出汁
  - ・水 …… 600ml
  - ・塩 …… 大さじ4強
  - ・昆布 …… 5cm角

- 割酢
  - ・水 …… 150ml
  - ・酢 …… 150ml
  - ・淡口しょうゆ… 小さじ1
  - ・しょうが汁 …… 小さじ1
  - ・白砂糖 …… 大さじ3
  - ・昆布 …… 10cm角

下準備/漬け出汁と割酢の材料をそれぞれ合わせて、1時間程度置いておく。



ウロコを落とし、胸ビレの後ろから頭部を落とす。



肛門から腹に向かって切り落として内臓を出す。その後、流水でよく洗う



キッチンペーパーで水気を押さえるようにして取り、漬け出汁に入れる。



90分漬ける。



漬け出汁から取り出し、酢で優しく丁寧に洗う。



割酢に入れて、冷蔵庫で2日以上漬ける。

## POINT

水気を取るときは身をこすらないようにしましょう。

