

## [第3回] 干物のおいしい焼き方

唐津の吉村商店

### 【強火の遠火】

基本は強火の遠火とされています。これには、やはり炭火が最適です。遠赤外線働きによって魚を焼いたときに熱が内部まで浸透するのです。しかし、一般のご家庭には炭火なんてそうは無いですね。

### 【家庭のガス火で焼く工夫】

石綿入りや鉄板が底についた焼き網を使用  
(網や鉄板を赤くなるまで空焼きすると、遠赤外線が出ます。)  
火力が強い場合は焼き網を2枚に重ねる  
(火を弱めずに網を重ねると、強火の遠火が実現します。)  
ガスの炎が直接当たらないようにする

### <焼き方>

1. 焼き始める前に網を十分に焼いておきましょう。  
(遠赤外線の効果とともに、魚がくっつきにくくなります。)  
それでもくっつく場合は、網に油を塗りましょう。
2. 身から焼く  
焼け具合は、狐色になり端から脂がプチプチ出てくるので判断します。
3. 皮目を焼く  
くれぐれも焼きすぎないように。身と皮の焼き具合の比率は《身3割：皮7割》  
といった感じです。  
\* 焼きすぎてしまうと、せっかくの甘味が全て落ち、硬くなってしまいます。  
油断禁物です!!

### 【グリルの場合】

グリル内をしっかりと温めましょう。皮目を下にして焼きます。身の面に焼色が付き、火が通ったら皮目を焼きます。

### 【ホットプレート・フライパン】・・・吉村流（吉村社長おすすめ）

ホットプレートを温めて、170 程度で皮目から焼きます。  
皮目7割：身3割で焼き上げます。

- \* 魚の脂は体に良い脂質です。ホットプレート等で焼くと、その脂はプレート上に滲み出て、その脂で魚を焼くようになります。網で焼いたときとちょっと違った食感を味わえます。



いろいろな焼き方がありますが、愛情込めて 焼くのが一番です。