

資料3 我が家でもできます！「ふくのたたき」

ふくのたたきの作り方



磨ふく(市販されている)



1 磨ふくの頭を切り落とす。



2 3枚におろす。
身についている赤い部分を切り落とす。



3 大きな鍋に湯を沸騰させ、2を2~3秒サッとつけ、表面が白くなったら網ですく(数匹あれば一匹ずつ繰り返す)。



4 ボウルに氷水を作っておき、よく冷やす。



9 外側から内側へと盛り、付け中央にゆでた皮を置く。わけぎ、もみじおろし、ポン酢を添えて頂く。



8 皿を時計に見立て、12時の位置に身が来るよう皿を回しながら外側から盛る。



7 しっぽを手前に置き、ふくの身を薄く引きながら切る(包丁をまな板に押しつけるように)(最初は幅広の身を使う)。



6 さらに片身を半分の厚さに切る(しっぽを向こうに置いて)。



5 4を取り出し水気をよくとる。

ふくの皮の刻み方



写真の上から

1. 黒(背中側)の外皮(しゃみがわ)
2. 黒(背中側)のおとうみ
3. 白(腹側)の外皮(しゃみがわ)
4. 白(腹側)のおとうみ



1 大きな鍋に湯を沸騰させ、皮を入れて透き通ってきたらサッと上げる(外皮8秒、とおとうみ10秒が目安)。



2 流水で洗ってから、氷水でよく冷やし、冷えたら取り出し水気をよくとる。



3 外皮はやや大きめに、とおとうみは細いせん切りにして、たたきと共に盛りつける。

残った中骨、口、カマは適当な大きさに切り、鍋や唐揚げに利用できますよ。

監修
協同組合下関ふく連盟
下関唐戸魚市場株式会社
電話：083-267-8181

