

ちくわ作りの方法とお願い

<美浜自然の家>

1 作業中の注意事項

- ① 出刃包丁の扱いには、とくに注意しましょう。
- ② さばいたときの魚の生ゴミは、敷いた新聞紙に包んで、近くの透明のビニール袋にまとめて入れます。
- ③ 魚の骨と皮は必ず取り除きましょう。
- ④ 魚のすり身は、30分程度しっかり練り込むことが大切です。

2 ちくわ作り

- ① 材料の白身の切り身魚の皮を取り除きます。
 - ・きれいにできなくても気にせず、思い切っておろします。
 - ・とれない身は後でスプーンでもとれます。

➔ 骨を一緒に取らないようにすることと皮だけはしっかり取り除くことが大切です。
- ② 切り身を一度きれいに水洗いし、ペーパータオルで水分をしっかりとります。

<みじん切り>



- ③ 切り身の白身魚をみじん切りに刻みます。縦方向、横方向から刻むといった方法で、繰り返し刻み続けます。
- ④ みじん切りにした魚のすり身は、なめらかになるように、30分程度、頑張って筋の残らなくなるまですり鉢を使ってしっかりとすりつぶします。
- ⑤ 塩と砂糖とだしの素を加え、さらにすりつぶします。

<すりつぶし>



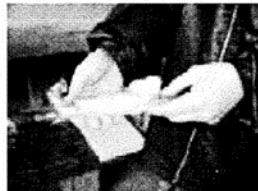
- ⑥ すり身に馬鈴薯デンプン(1/6カップ×人数)を水(12.5ml×人数)に溶かし、すり身に混ぜてさらに練り込む。

※ このとき、空気を含むようにしっかり練り込むのがおいしさの秘訣です。
- ⑦ すり身を少し取り、ラップに包み、細長い棒状にします(手でもOK)。
- ⑧ ラップを広げて棒状のすり身を竹に巻きつけ上からラップで成形します。

※ このとき、あまり厚くならないようにするのがコツです。
- ⑨ ラップで成形したら完成です。

➔ 七輪で焼く五徳の幅よりは少し小さめの長さにしましょう。

<すり身の成形>



3 昼食会です「いただきます」

会食をしながら、ちくわを焼きましょう。

- ・七輪(家族に1台)に火のついた炭を入れ、10分くらいこまめに向きを変えながら、全体が焼けるように動かしてください。3本ぐらいは一緒に焼けるとおもいます。

<ちくわを焼く>



4 今回の食材の材料例 (8人分)

- ・白身の魚(たいやいしもちがおいしい)切り身 800g
- ・だしの素 16g
- ・片栗粉 200g
- ・塩 8g
- ・みりん 50cc
- ・水 100cc(片栗粉を溶かして混ぜる)