HOW TO COOKING!

下関ならではの美味自慢。ご家庭でつくってみませんか「ふくのたたき」

身欠きふく

たたきの作り方

❶ 身欠きふくの頭を切り落とします。

❷ 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、①をサッと3秒ほどつけます。（敏感な場合は、2度ずつ同じ要領で繰り返してください。）

❸ 表面が白くなったところですぐに上げ、作っておいた氷水にとり、よく冷やします。

❹ ③を取り出し、ギッチンタオル等で充分に水気をとります。

❺ 三枚におろします。（このとき、中骨に少し身を残したほうが、チリ鍋や煮物にしたとき美味です。また、身についている赤い部分は食べられます。切り取って鍋などにどうぞ。）

❻ 身の表面に焼き目を入れる調理ですが、焼かなくても問題ありません。次の⑦へ。

（⑤の上身に串を打ち、火であぶるか、熱した焼き網にのせて焼き色をつけます。（中まで火が通らないように気をつけます）焦いたら、すぐに氷水につけてください。）

※焼き色をつけた身欠きふくを吸いたタオルで巻いて2－3時間冷蔵庫に入れ冷します。

皮の処理法

❾ 沸騰させた湯のなかに皮を入れ（外側の皮は約5秒、内側の皮は約10秒程度）、透き通ってきたら引き上げ、すぐに氷水に取ります。

❿ よく冷えたら氷水から取り出し、水気をよく拭き、外側の皮はやや大きめに、内側の皮は細いせん切りにして酢に盛りあわせます。

❼ ⑥の串をはずし、尾の方を手前にしておき、左から包丁で引くように薄く切ります。（身が水平になるように堀取りし、包丁を身に当て、まな板に押しつけるようにして引くと切りやすい。同じ大きさになるように、包丁をゆっくり引くのもポイントです。）

❽ ⑦を1枚ずつ盛りつけ、中央に皮（⑩を参照）を置きます。わけぎのみじん切りともみじおろしを添え、ポン酢でお召し上がりください。

ハイ、出来上がり

※残った中骨（ロ・カマ）は煮物にしたり、ヒレは焼き物にしたり、ご賞味ください。

監修
下関ふく連盟、下関唐戸魚市場株式会社
電話0832-67-8181