

## 干物のおいしい食べ方

### 炭火

やっぱり干物は七輪の炭火で焼くのが一番。遠火の強火で、皮はパリッと、身はふっくらと焼き上がります。



### あぶりこ

あぶりこ（魚焼器）使い、ガス火の中火で焼くと、皮がパリッと香ばしく焼けます。



### グリル

ガスコンロに設置されているグリルの場合、火が上からでているので身を上にし、中火で焼きます。蒸し効果があるので、あぶりこよりも皮のパリッと感は欠けます。



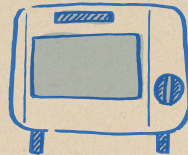
### フライパン

焦げやすいみりん干しや、網から落ちやすい小さな魚は、フライパンがおすすめ。クッキングシートを敷くとさらに片付けが楽です。



### トースター

小さな魚や薄い干物は、トースターでも上手に焼けます。アルミホイルを敷いて2〜3分温めてから魚のせませす。



### 油で揚げる

小さな魚はそのまま、大きな魚は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶし、揚げます。塩味が付いているので調味いらず。骨まで食べられます。



### 解凍する？

基本、冷凍のまま焼きます。特に天日干しは、解凍すると身の中の水分が出てしまうため、食感が悪く水っぽくなり、ふっくらと焼き上がりません。ただし、身が厚い干物ですと中心部が生焼けになる可能性があるため、その場合は解凍してから焼きます。

### 火加減

塩干しは、遠火の強火が一番おいしく焼き上がります。（弱火で焼くと水分がとび、かたくなってしまいます。）ガスコンロでは遠火の強火は難しいので、中火で焼きます。みりん干しは焦げやすいので、弱火で焼きます。

### 焼きすぎない

干物は焼きすぎると身がかたくなってしまいます。冷凍・解凍、乾き具合、身の厚さにもよりますが、先に身を2〜4分、次に皮側を1〜2分が目安です。そして、焼き上がったら焼きたてを温かいうちにお召し上がりください。