

フナ味噌

フナ味噌を作るには1～2月がベストシーズン。12月までは生臭く、1月から2月前半の「寒の内」のものが旬となります。フナ味噌は骨まで柔らかく炊きあがり、温かいご飯のお友にピッタリです。



【材 料】 4人分

フナ(中型サイズ) 1尾 (ヒワラ(ギンブナ)がおすすめ)

番茶 適量

味噌 200g

【作り方】

フナは、ウロコや腹わたを取ってよく洗い、一尾をぶつ切りで3つ程度に切る。

沸騰したたくさんの番茶あるいはお湯(切り身が被るくらいの量)の中にフナを入れ、鍋の蓋をしないで、時間をかけて煮て、アクを取る。蓋をすれば生臭くなる。その後、中火にして2時間程度、クツクツと炊き、お湯が少なくなれば、少しずつお湯を足していく。

2時間程度炊いたあと、お湯がフナよりもちょっと少なくなった時に、味噌をフナの切り身の隙間に少しずつ入れていく。味噌の量は、お茶碗に一杯程度。

30分程度、味噌が焦げないように鍋を動かしながら煮込み、汁がなくなり味噌がトロトロになるまで煮込む。

できあがり

冷蔵庫に入れれば4日程度は保ちます。