

# 冷凍マグロの解凍方法～時短で旨い「氷水解凍法」

NHK「ためしてガッテン」でも紹介された、-3～0℃の「氷温帯」で解凍する方法です。昔ながらの「温塩水解凍法」に比べ、短時間で解凍でき、旨みが逃げ出しにくいです。他の方法（電子レンジ解凍、真水に浸したままの解凍、パーシャル解凍等）はドリップが出たり旨みが台無しになるので、やめてください。解凍後の再冷凍も厳禁です。



## 1. 塩水を作る

水に粗塩を入れ、塩水を作ります。塩水は「解凍された時に旨味を感じやすい濃さ」にしてください。具体的には海水(3～3.5%)より少し塩辛くない(水2Lに対し塩40～50g)程度がいいでしょう。



## 2. 塩水に浸し表面だけ解凍する

夏は3～5分、冬なら5～10分、マグロを塩水の中に沈め、表面だけ軽く解凍します。水の汚れが気になるようなら、塩水を取り替えます。マグロ全体が発色したら、塩水から取りだします。



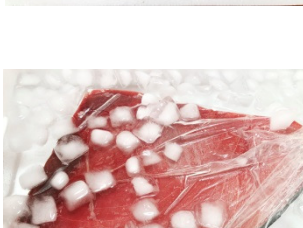
## 3. 水気を取る

キッチンペーパーなどをたっぷり使い、柵に付いている水滴を、表面を押さえる感じで拭き取ります。



## 4. 密閉できる袋にサクを入れる

サクをビニール等の袋にそのまま入れます。ラップは必要ありません。袋の中の空気は、できるだけ吸い出しておきます。



## 5. マグロを氷水に投入

大きな容器に氷水をタププリ張り、その中に袋を沈ませます。袋が浮いてしまうようなら、重しをのせます。マグロを氷温帯に保つため、氷は絶やさないでください。袋表面に張る氷の膜は、時々手で剥がします。サクの大きさや厚さにもよりますが、1時間程で解凍したら、マグロを袋から出し、キッチンペーパーで水分を拭いてください。



## 6. 冷蔵庫内で熟成させる

前工程までで解凍は完了していますが、マグロの旨味を引き出すため、更に寝かせます。新しいキッチンペーパーでサクを巻き、皿にのせ軽くラップし、冷蔵庫で半日～1日熟成させます。寝かせすぎると色が黒くなりますので、解凍後3日以内には食べましょう。



# 「漁師切り」マグロの調理例～捨てるところがありません！



「漁師切り」は、-50℃でカチンコチンに冷凍されたマグロを、電動ノコギリでスライスしたものです。これは厚さ1.5cm程ですが、重さは600g以上あります。家庭用の冷凍庫で、2日間もちます。

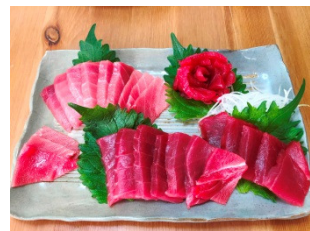


漁師切りマグロを解凍した状態。これは上より薄く、厚さ6mmですが、重さは240gありました。直径27cmの大皿からはみ出ています。

なお、解凍方法は裏面を参考にしてください。



解凍した漁師切りを、解体します。右のように刺身加工部分がたっぷりとれますが、外した皮と血合も捨てないでください。食べられます！漁師切りは薄いので、柳葉包丁がなくても、普通の包丁やペティナイフで楽にさばけます。



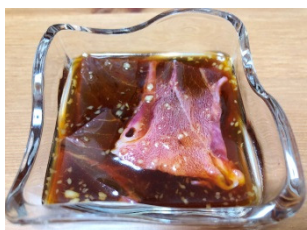
刺身は、先ず縦5cm程度のサクを作り、それを、長方形に切っていただけます。斜めに包丁を入れてもいいでしょう。形が不揃いな端の部分は、バラの花にしてみました。赤身から中トロまで、色のグラデーションが見事です！



皮は、熱湯で数分湯がいた後、冷水で粗熱をとります。黒く薄い皮とウロコは、水中で簡単に剥がれます。皮下のコラーゲンだけを食べやすい大きさに切り、冷蔵庫で冷やします。鶏皮ポン酢より旨い珍味が、一品できあがりです！



血合部分は、水に30分程浸し血抜きをし、臭みを取ります。どす黒い色がくすんだらとり出し、水気を切って食べやすい大きさに切ります。



ここまで下ごしらえすると、いかようにも調理できますが、ここでは、シンプルなフライパン炒めをご紹介します。酒・醤油・砂糖・味醂・卸し生姜を和えたタレに、血合を30分程度馴染ませ、フライパンに胡麻油を敷き、サッと炒めます。

他に、網焼き、味噌煮、唐揚等も旨いです！