



サカマの
しふく時間

No.01

いくら作り

北海道・羅臼
太平丸の『生筋子』



漁師も、魚屋も、料理店も
海の幸を通じて、つながる。
株式会社 SAKAMA

魚情報満載！
魚の総合メディア

サカマ図鑑 🔍



<https://sakama.tokyo/>



サカマの しぶく時間 手作りいくら

生ものは鮮度が命！作業は手早く丁寧に。
鮮度がいいのでそのままでも！

- 材料** 生筋子……〇g **【下処理用】**
- 【漬だけ液】**
- | | | |
|-----------|---|------------|
| 醤油……大さじ3 | A | 水天……2000ml |
| 酒……大さじ1 | | 塩……小さじ1 |
| みりん……小さじ2 | | |

作り方

1 漬だけ液の材料を全て鍋に入れ中火でひと煮立ちさせたら火を止め粗熱をとっておく。

2 まな板に薄皮の面を下にして生筋子を置き、ホイッパーなどで粒と薄皮をほぐしていく。



POINT!

事前に粒と薄皮をほぐしてから湯につける事で不要なものを除去しやすくなります。

3 ある程度、薄皮と血合いが外れた段階でAが入ったボウルにいくらの粒を入れ、残った薄皮や血合いを取り除く。10分程しっかり洗う。



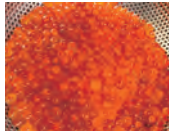
POINT

皮やごみだけが浮いてくるので上澄み部分だけを取り除きます。

4 ザルにあげてしっかり水気を切る。

POINT

まれにアニサキスがいる可能性があります！目視で確認できるので、しっかり確認しましょう。



5 1の漬だけ液が入ったボウルまたは保存容器に4を入れ軽くまぜる。ラップでフタをし冷蔵庫で保存する。



POINT

漬液が足りない場合は味を見ながら量の調整してください。漬け時間は薄味をお好みの場合1時間ほど、しっかり味付け半日ほど。

あつたご飯にいくらと黄身を乗せても美味しいです！

6 漬け汁をしっかり切ったら出来上がり！
冷蔵庫で約1週間、冷凍庫で約1か月ほど保存が可能。



『知床』を有する羅臼

世界自然遺産

北海道・羅臼町



世界三大漁場にも数えられるオホーツク羅臼は、流水が運ぶプランクトン、流れの早い海流、そして漁師の徹底した品質管理など、年中美味しい魚が水揚げされる好漁場の羅臼。

この時期に毎日見ている漁師たちですら毎日でも食べたらい！と思うほどに絶品なのが、羅臼の筋子で作った自家製『いくら』。自家製するには鮮度が重要。水揚げした日に皆様に直送しているので通常の市場やスーパーで買うより鮮度が違います。

また、美味しさの秘密はそれだけではなく水温が上がると魚を痛めるので、水揚げしたサケを保管する生簀の水温を上げないよう水水で温度を徹

底管理しています。羅臼の定置船（サケ漁）のほとんどに海水殺菌装置が装着されています。海水を汲み上げてその中に氷を入れて冷やすことができ、更に菌の繁殖を防ぐ装置がついているのでとても安心安全に皆様に届けられます。

こんなに秘密を教えてください！と聞いて良いのでしょうか？と今回インタビューの際にお聞きしたところ、

「羅臼にある定置船33隻の方々、皆さんで単価の底上げを目指し助け合い、新しい取り組みにチャレンジする風土の為、企業秘密みたいにすることはないですよね」と、お言葉をいただき、だからこそこの美味しさ、と心

から納得するとともに仕事に対する姿勢まで学ばせていただきました。

筋子の旬は9月～11月頃。この旬の時期のいくらは濃厚でコクがあり一粒一粒が弾ける美味しさがあります。

おうちで贅沢に自分だけのしふくな時間のお供に。ご自身で作る世界に一つだけのいくら作り。是非お試しください。

お客様へ

獲れた鮭を朝一でセリにかけ、すぐに加工場へ。その日のうちに発送しています。筋子は鮮度が命。産直だからその新鮮さを是非、楽しんでいただけたら嬉しいです。

