

簡単お茶レシピ！「魚の生ハム お茶風味仕立て」



● 材料

刺身用の魚（今回はヒラメ）	適量
荒塩	適量
ブラックペッパー	適量
茶葉（または粉末緑茶）	適量

今回はヒラメで作りましたがイナダやサバなど、いろんな魚で作ることができます。



サラダにもおつまみにも美味しい魚の生ハム。荒塩で漬け込むときに茶葉（粉末緑茶）も一緒に入れることで、ほんのりお茶風味の美味しい生ハムが簡単に作れます。緑茶の色も付いて見た目も GOOD！お試しください。

● 作り方 ※ホームページからもご覧いただけます。

1. 三枚（ヒラメは五枚）におろした魚の腹骨と中骨を取り除き、皮を引いて柵を作る。※刺身を切る前のブロックの状態にする。
2. 柵に荒塩・ブラックペッパー・茶葉を適量振りかけて、全体になじませる。※あとで洗い流すので多めに振りかけます。
3. キッチンペーパーで包み、ラップを巻いて密封する。
4. 冷蔵庫で1日～2日寝かせる。※水分が出てくるので、途中でキッチンペーパーを交換すると、より水分が抜けて美味しくなります。
5. 身がしまり水分が出たら、荒塩・ブラックペッパー・茶葉を水できれいに洗い流します。※酒水（酒1：水1）を使うとより Good
6. よく水分を拭き取ったら、もう一度キッチンペーパーで包み、ラップを巻いて密封し、冷蔵庫で1日ほど寝かせたら出来上がりです。
7. 食べるときに薄切りにし、お好みでサラダに乗せたりオリーブオイルを掛けたりしてお召し上がりください。個人的にはそのまま食べるのが一番美味しいと思います。
※保存は6の状態です。冷蔵庫で、1週間はできます。



お茶の風味が美味しい魚の生ハム、ぜひ作って食べてみてください。