

# 鯛の昆布締めレシピ / 作り方



**調理時間：20分以下** ※味をなじませる時間を除く

美味しい刺身に昆布のうまみをプラスして、日持ちを良くすると同時に美味しくしようというのが“昆布締め”です。

今回は『家庭で昆布締めを作るなら？』ということを中心に考え、作りやすい昆布締めレシピを紹介します。スーパーで売っている真鯛の刺身（さくでも刺身でも！）を用意して、昆布だけ購入して作ってみてくださいね！

**【保存の目安：冷蔵で1～2日ほど、冷凍で1か月】**

## ◆ このレシピのキーワード

鯛（たい）、おもてなし、こだわりの料理、お酒のつまみ

## 鯛の昆布絞めの材料(3～4人分)

- 鯛の刺身 … 100～150g  
※さくでも刺身の状態でもどちらでも
- 自然塩 … 少々（できれば焼き塩で）
- 昆布 … だし用の平たい昆布  
※幅10cm弱×長さ20cmくらいのもの2枚が目安

## 鯛の昆布絞めの作り方

### ① 鯛の昆布絞めの材料を用意する

料理屋やいいとこの居酒屋なんかで出てくる“昆布締め”。自身魚で作ることが多いのですが、今回はその中でも定番の“真鯛の昆布締め”のレシピを紹介したいと思います。用意するのは以下の3つです。

- ① **真鯛の刺身** “刺身”か“さく”かどちらかで購入してください。刺身のものを買うなら少し厚みのあるものの方がいいです。
- ② **昆布** だし用の昆布で、できれば日高昆布以外の昆布がよいです。大きさは幅10cm弱×長さ20cmくらいのものが2枚ほど。
- ③ **塩** これは精製塩ではなく自然塩が美味しくできます。焼き塩であればさらにばっちりです（詳しくは下記参照）。



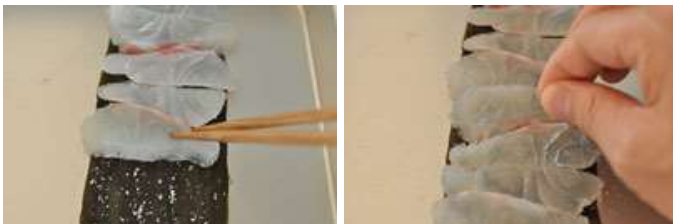
## ② 鯛の昆布締めレシピ/作り方

※鯛の刺身はさくで購入した場合は、さくのまま昆布締めにするやり方もあるのですが、家庭なら6~7mm幅の刺身に切ってから昆布締めにするのがいちばんやりやすいと思います（手間を省きたい場合は厚めの刺身を買ってきてください）※

刺身が用意できたら、平たい昆布に塩をうっすら振ります。下の写真のようにまんべんなくうっすらと。塩は精製塩よりも自然塩の方が味に深みがあって断然おすすめ。この時、自然塩の中でも“焼き塩”にしてある物の方が塩がさらりとしているので、普通の塩よりも均等にきれいに塩を振ることができると思います（私は“伯方の塩・焼き塩”を使っています）。



塩を振ったら、その昆布に鯛の刺身を隙間なくきれいに並べていきます。刺身を並べ終わったら、はじめに昆布に塩をしたくらいの加減で、今度は鯛の刺身に塩を振ります。



※昆布は今回は利尻昆布です。日高昆布だと昆布臭くなるので避けたほうが良いと思います。真昆布、利尻昆布のどちらかがおすすめです（旨みが強いのが好みなら羅臼昆布でも）。ちなみに、料理屋では白板昆布といって昆布の中心部分をすき取ったものを使ったりもしています。

鯛の上に塩をしたら、昆布で挟んで、きっちり全体をラップして冷蔵庫へ移します。均一に軽い重しがかかるように、バットなどをのせて、『1時間から4時間』を目安に置いておきます。

刺身の厚みにもよりますが、1~2時間ならふんわり昆布の香りがして、鯛の刺身としての雰囲気も残ったものに、4時間くらいなら鯛の身がより締まって透明感も出て、昆布のうま味もよく移ったものになっています。こればかりは好みの時間置いておいてくださいというしかありません。ちなみにページ一番上の写真は4時間置いたものです。



※一晩くらいおいてもまったく問題ありません。一晩置くとかなり透明感が出て、昆布のうまみを吸い、うまみの塊のような昆布締めになっています！お好みでお試ください。

※刺身の水分が抜けて日持ちがよくなるので、刺身として食べることのできる翌日までは冷蔵庫で日持ちします。冷蔵庫で長く保存したいときは、好みの加減昆布で締めたら、昆布から取り出して保存するとよいです（昆布の味が移りすぎるので）。

## ③ 鯛の昆布締めの仕上げ

出来上がった昆布締めは、“**出汁醤油**”や“**三杯酢**”をかけて食べるとよいです。三杯酢で食べるのであれば『だし大さじ2、酢大さじ1、醤油小さじ1、みりん大さじ1、生姜のしぼり汁少々』を目安に合わせて使ってください。

あとはきゅうりの塩もみなどを添えて、昆布締めを器に盛り付け、用意した三杯酢などをかけていただきます。

→きゅうりの塩もみの作り方は『[きゅうりの塩もみのレシピ](#)』ページを参考にしてください。



#### 【補足】

- 鯛の他に、ひらめやカレイなどの白身魚、他に貝類などでも美味しく作ることができます。
- 昆布締めの作り方として、『さくのまま塩をする』『塩をして魚をメてから昆布に挟む』などいろんなやり方がありますが、今回は作りやすさ優先でこの方法です。
- 私は使った後の昆布がもったいないので、味噌汁用のだしにだけ使い回しています。鯛の風味はちょっぴりするものの、十分に使えると思うので、興味のある方はこちらも一度お試しください。
- 鯛の昆布締めは、4時間ほどしっかりメたものであれば冷凍保存可能です。

## 昆布の種類の違いもぜひ参考に



昆布もさまざまな種類がスーパーや百貨店に並んでいます。その使い分けや味の違いをまとめています。こちらもぜひご覧ください。[「昆布の味の違いや傾向について」](#)