

THE SAKAMA

おいしい食べ方と
栄養価・特徴・下ごしらえ・調理法が
ひと目でわかる

夏

さかな かに えびなど
【1】



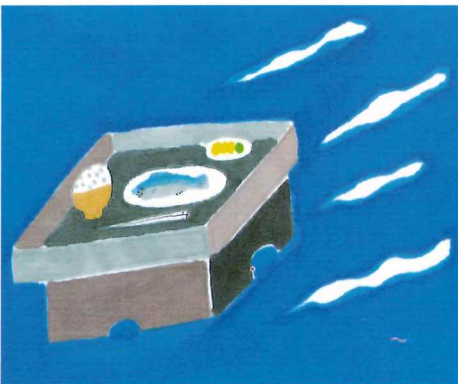
いま、なぜ『魚』なのか

魚を食べよう、この声はもう国際的でさえある、とあってよいでしょう。

「えっ……ほんとうですか？」

この疑問への答えは「日米の食文化交流と健康を考える」セミナー(1984年4月25日、東京で開催)の司会をつとめたカリフォルニア大学シェルドン・マーゲン教授の発言にみることができます。教授はこう語っています。

「世界の人口の $\frac{3}{4}$ はまだ低栄養で悩んでおり、餓死者もみられるのに、日米では食習慣による悪影響という別の問題をかかえている。米国民の食生活の欠点は脂質の消費量が日本の3倍に達することである。炭水化物の消費量の半分は砂糖で、1人1日167gも食している。これは成人病をおこす典型的な食習慣である。この是正は日本の伝統食の特色である、たんぱく源を魚と豆腐に求めることだ。魚の脂質は植物油に似て好適である。豆腐は米といっしょにとると理想的だ。日本は食生活をアメリカナイズしてはいけない。伝統の日本食へ戻るべきだ」と。



マーゲン教授の発言内容を少しばかり解説しましょう。教授は米国民の脂質摂取量が日本の3倍で、食生活上の欠点としていますが、この脂質の大部分は食肉・牛乳・バター・チーズなどの食品に含まれる脂質で、日本人の4倍量を食べていることは表1で明らかです。このため穀類・野菜・豆類・魚類の摂取量は少ない。つまり食肉、乳・乳製品の偏食です。マーゲン教授は、この偏食が悪影響をひきおこしていると歎いているわけです。



マーゲン教授の日本への忠告は、アメリカ自身の苦悩の表れでしょう。アメリカ社会は、肥満・糖尿・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・大腸ガンなど腸疾患の多発に悩まされ、これら成人病対策にふりまわされているのです。

アメリカ型食生活はなぜ成人病を誘発するのだろうか？

表1をごらんください。表中の「アメリカ合衆国」の欄が、アメリカ型食生活です。「日本」に比べ、肉類と牛乳・乳製品の供給高がとび抜けて多いこと、魚介類の消費は日本の10%にすぎないことが右端の欄の数値でわかるでしょう。

肉類とは、牛・豚・マトン・鶏などの生肉

とその加工品(ハム・ソーセージなど)ですし、乳製品とは、バター・粉乳・練乳・アイスクリームなどです。これらの食品を食すると必ず血液中のコレステロールが増えます。健康な肉体では、コレステロールの体内合成が抑制され、コレステロール量は正常値に戻ります。しかしアメリカ型の食生活では、やがてその調節が乱れ、慢性的にコレステロール量は増えつ放しとなり、動脈硬化・高血圧がはじまります。そうなれば血液の小さなかたまりがでやすくなり、脳や心臓の細い血管に流れこんで、血液の流れをとめます。これが血栓で、脳梗塞・心筋梗塞の原因です。

表1 1人1日あたり食糧供給高

食品名	※1 日本	※2 アメリカ合衆国	アメリカ/日本
穀類	304 g	182 g	0.6
芋・でんぷん	89	122	1.4
砂糖類	62	167	2.7
豆類	24	19	0.8
野菜	353	260	0.7
果実	151	206	1.4
肉類	89	320	3.6
卵類	46	45	1.0
魚類	178	21	0.1
牛乳・乳製品	181	718	4.0
油脂類	41	63	1.5

※1. 1982年資料 ※2. 1978年資料 <食料供給表より>



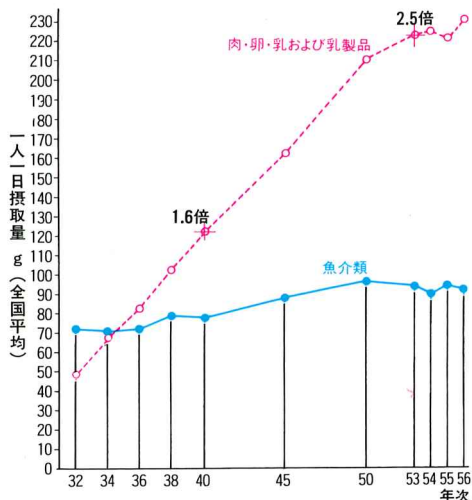
日本人の食生活は アメリカ型に 移行しつつある

図1は、日本人1人が1日に食べた魚介類の量と食肉・鶏卵・乳および乳製品の合計量を年度別に示したものです。魚介類の摂取量は昭和32年以来横ばい状態ですが、食肉その他の摂取量は激増し、ここ数年間は魚介類摂取量のほぼ2.5倍に達しています。これに伴い米の消費量は減りつづけ、紀元2000年には1人1日あたり172~180gまで減少するだろうとの推計があります。昭和57年は210gでした。

戦後30年の日本人の脳卒中は血管破裂型から脳梗塞型へ、心臓病は心筋梗塞が増えています。まさしくアメリカ型成人病へと移行しつつあるようです。

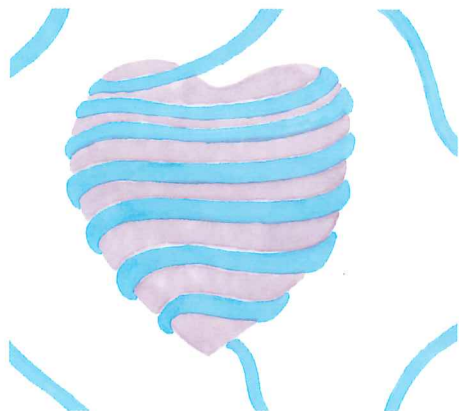


図1



魚介類の脂質が 血中コレステロール量 を引き下げる理由

肉、卵、乳および乳製品の脂質には、血中コレステロール量を引き上げるミリスチン酸・パルミチン酸が多く、血中コレステロール量を引き下げるリノール酸・リノレン酸が少ないので、血中コレステロール量は増えます。この理由のほかに、コレステロールそのものが脂質に含まれており、腸壁から吸収され血液に入り、コレステロール量を引き上げます。



魚介類の脂質にはリノール酸・リノレン酸が少なく、ミリスチン酸・パルミチン酸の量は食肉並みですが図2で示したように血中コレステロール量を強力に引き下げます。その理由は魚介類の脂質に特有のアラキドン酸・エイコサペンタエン酸・クルパノドン酸・ドコサヘキサエン酸など、高度不飽和脂肪酸とよばれる脂肪酸があり、これらが血中コレステロール量を強力に引き下げる働きを持つからです。エイコサペンタエン酸には血栓予防の働きがあることも確認されています。

マーゲン教授が 魚をすすめる理由

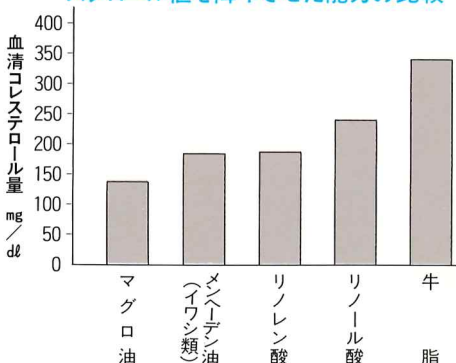
アメリカ型成人病を予防するには、肉・乳および乳製品の摂取量を減らさねばなりません。そうすることで脂質の摂取量は減るが、同時に良質たんぱく質の摂取量も減ります。これは体にとってよくないことです。そこでその補いを魚肉と豆腐に求めるというわけです。

魚肉たんぱく質は、動物を対象とした実験の生物価でも、たんぱく質を構成するアミノ酸の種類と量から計算する、プロテインスコアや暫定的アミノ酸価からいっても、食肉たんぱくとおなじ良質たんぱく質です。

マーゲン教授は「豆腐は米とともにとると理想的」と述べています。豆腐は大豆たんぱく質そのものですが、含硫アミノ酸が少なく、リジンが多い。米のたんぱく質には含硫アミノ酸が多く、リジンが少ない。豆腐と米をいっしょにとると、両者相補ってたんぱく質全体の栄養価値が高まるからです。

なお米にはたんぱく質が少ないから、たんぱく質源として、魚肉・豆腐・納豆などをついでとることは理にかなったことです。

図2 コレステロール含量の高いネズミのコレステロール値を降下させた能力の比較



魚介肉に多い タウリンの効用

タウリンはアミノ酸の一種です。牛・豚の肉質 100g に数mg含まれていますが、魚介類の肉質には数十mgから数百mgと多量です。タウリンは血中コレステロール量を引き下げる働きがあります。このタウリンが体内でアルギニンと反応してタウロシアミンとなれば、タウリンの5倍ほどの強さでコレステロール量を引き下げます。魚の脂質ばかりでなく、タウリンもまたこの働きをもつわけで、魚肉は血中コレステロール量を引き下げるといってよいでしょう。

遺伝的に高血圧となり、やがて90%はそれで死亡するネズミを、与える飼料の50%が魚肉たんぱく質であるえさで飼育したところ、死亡率は30%に減少した、という報告があります。タウリンと、これもまたアミノ酸のメチオニンとの相互作用による効果のようです。魚肉たんぱく質には、血圧調節作用もあるということになります。

日常の食事で食する魚肉の量では、人間の血圧が調節されるわけではありません。この報告は、魚肉は血圧を引き下げることがあっても、引き上げることはない、と理解すべきでしょう。

いま、マーゲン教授の忠告を待つまでもなく、「魚+野菜+米・豆」を基本とした食生活を、生活全体から見直そうではありませんか。



●コレステロールは悪役!?

コレステロールは生命を維持するのに必要な成分ですから、肝臓で合成されています。

コレステロールが動脈硬化の原因となるのは、血液中にコレステロールが増えても、正常な状態に引き戻す調節機能を失ったときです。こうなれば血液の流れが悪くなり、血管の内壁にコレステロールがたまるようになり、血管の内部は狭くなるとともに弾力を失います。それで体のすみずみに血液を送ろうとする心臓は、固く狭くなった血管に血液を送らなければなりません。負担が大きくなるのは無理からぬところ。結果として高血圧を招くことになるわけです。

HDL-コレステロールは善玉、LDL-コレステロールは悪玉とよく話題になりますが、コレステロール自体に善玉も悪玉もなく、HDL（高比重リポたんぱく質）、LDL（低比重リポたんぱく質）ともに生体内のコレステロール量調節のために必要ですから、これまた善悪はありません。要は生体の調節機能が正常であるかどうかの問題です。

●コレステロール値が高くなるのは、家族性・遺伝性の場合と、食生活のゆがみや甲状腺機能低下症などの病気が原因といわれています

血液中のコレステロールを減らすには、エイコサペンタエン酸(EPAと呼ばれる)、リノール酸、リノレン酸などを多く含む魚介類・植物油や野菜・海藻に多い食物繊維およびビタミンB₂、Eなどを食生活に生かすことです。EPAはイワシやサバ、サンマなどの青魚に多く含まれています。

●お魚料理で若々しく、肌も美しく

血管、心臓をいつまでも若く保つために魚介類が大切な栄養素を持つ素材であることはすでに述べました。みずみずしい肌をつくるために血管が若々しいというのは必須条件です。あとは、皮膚や粘膜を正常に保つビタミンA（ウナギ、ハモ、アナゴなどに多く含まれる）、ビタミンD、カルシウムやカリウムといった栄養素が必要で、期待にこたえてくれるのが魚介類。

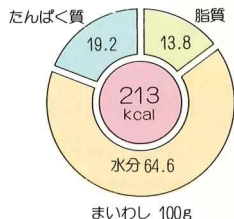
いわし

鰯



マイワシ

しゅん・四季を通して



イワシは、サバ、アジ、サンマなどとともに黒潮と親潮の交わる混合域を拠点として生息する回遊魚です。北海道から常磐沖までの漁場は有名。主な種類としては、マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシの3種があります。

マイワシ 鮮魚として食べているほとんどがマイワシ。体側に青黒い斑点が一行に並んでいるのが特徴。

カタクチイワシ 下あごが上あごより短いところから名づけられました。正月の田作りや煮干しでおなじみです。

ウルメイワシ 目がうるんでいるように見えるのでこの名があります。

●ポイント 鮮度のよいものは、目が澄んでいて、えらが鮮紅色。腹切れがなく、うろこがしっかりついています。

●新鮮なら、腹わたのほろ苦さも味わえる塩焼き

紫式部の好物はイワシだったというお話、ご存じでしたか。その好物のイワシを主人の留守に食べたところ、おいでパレてしまった……。そのとき、こんなにおい消しを知っていたら、と思います。その方法をお教えしておきましょう。魚のにおいが台所にたち込めたときは、ほうじ茶を焦がすか、セロリの葉を煮立てるとさっぱりします。

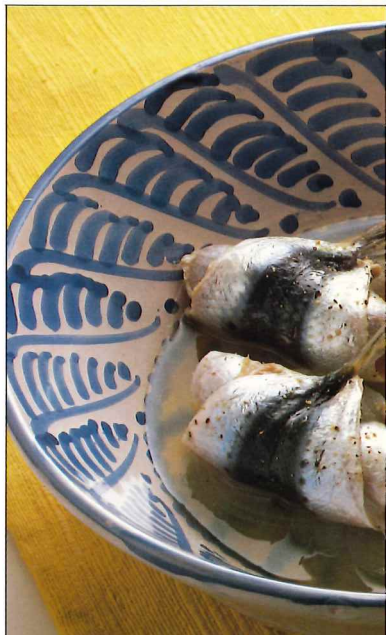


焼き網はよく熱してから、頭を左に、腹側を向こう側にして焼きはじめます。



222kcal
1人分のカロリー

ほどよく水けをきったおろし大根、レモン、しその葉を添えて。



269kcal
1人分のカロリー

「とにかく神仏を信心しなせえ、いわしの頭も信心からで」と『浮世風呂』に。つまらないものでも信心すれば神仏と同じ効果があるのとえです。俗な迷信に対する皮肉でもあるのですが、今日的な評価は、信心よりも確かな福音を

もたらしてくれると、イワシの栄養特性が注目されています。おいしさも現代の食生活にフィットする味です。

イワシ、サバなどのいわゆる青魚の脂質にはコレステロールを抑える成分(高度不飽和脂肪酸)が多く含まれていて、動脈硬化を防ぎます。また血中コレステロールを減らすほか、血栓ができるのを防ぎ、血管を拡張して血圧も下げます。そのうえ、たんぱく質も良

質ですから、もっと食卓に登場させたい魚です。

適切な下ごしらえをすれば、格別のおいしさに出会えます。「いわし七度洗えばたいの味」と昔からいい伝えられています。余分な脂肪を洗い流して、さっぱり味にしておいしさ作りをするという、調理のコツを教えてください。

若いセンスでイワシ料理に挑戦するのなら、オリーブ油をたっぷりとかけ、香草のかおりを

添えてオーブンで焼く、からりと揚げてドレッシングソースにつけ込む、テリーヌなど。昔ながらの確かな味も捨てがたい。つくね、辛煮、酢煮や、銚子・九十九里のたたきみそなど郷土料理にもおいしい料理が見られます。

さかなよもやまばなし

新・いわしの頭も信心から

●ポイント なるべく早く、うろこ、えら、内臓を除き、薄い塩水で洗って調理するまで冷蔵庫保存。

●最高に…贅沢な味です。ワインを調味料に使う



調味料としてのワインなら、魚種、調理法により、「白」「赤」を使い分けます。

イワシのワイン煮

材料(4人分) イワシ8尾 玉ねぎ2個 水2杯 酢大さじ4 白ワイン大さじ4 塩、こしょう、砂糖各少々 レモン適宜

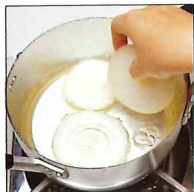
作り方 ①イワシは手開きにして塩、こしょうをふり、頭のほうからくるくると巻いてロール状にし、尾のところをようじで止めます。

②玉ねぎは7～8mm厚さの輪切りに。

③鍋に分量の水を煮立て、②の玉ねぎを敷き並べて酢、白ワイン、塩、砂糖を加え、①のイワシを並べます。

④再び煮立ってきたら中火にして、アクをとりながら20分ぐらい煮ます。

⑤そのままさまして器に盛ります。



香りをよくするための玉ねぎを入れる。



煮立ったら火加減をすること。

●ハーブが、魚料理に新しい味と香りを——

ハーブとは香りのある草のことです。ポピュラーなのはパセリ。料理の脇役ですが、欧米では欠かせない素材で、鉢植えて栽培し、摘んで使います。

イワシのオレガノ風味

材料(4人分) イワシ 8尾 塩、こしょう 各少々 オレガノ(乾燥) 大^き $\frac{1}{2}$ にんにく みじん切り 1かけ分 パセリ みじん切り 大^き $\frac{2}{2}$ ローズマリー(生) みじん切り 小^き $\frac{1}{2}$ パン粉 大^き $\frac{1}{1}$ オリーブ油 大^き $\frac{3}{3}$ ワインビネガー 大^き $\frac{2}{2}$

作り方 ①イワシは手開きにして、塩、こしょうをふります。

②オレガノ、にんにく、パセリ、ローズマリー、パン粉をよく混ぜ合わせます。

③耐熱容器に油を塗り、①のイワシの

皮側を上にして並べます。

④②を③のイワシの全面にふりかけ、その上からオリーブ油をまんべんなくかけます。

⑤④を、200度に熱しておいたオーブンに入れ、10～15分ぐらい焼いて焼き色をつけて取り出し、ワインビネガーをふります。

オレガノやその他のスパイスがない場合はしその葉でも代用できます。ワインビネガーのかわりに普通の酢でも作れます。

チャービル＝ポターージュ、コロッケなどに。
チャイブス＝サラダ、マリネに最適。
タイム＝ソース類に。
タラゴン、バジル＝マリネ。



112kcal
1人分のカロリー





みそ仕立てにすると
はねぎと粉ざんしょう。
すましなら、しょうが
の絞り汁がおいしさア
ップ!!

309kcal
1人分のカロリー

●これこそ手作り、わが家の味です

イワシのつくね汁

材料(4人分) カタクチイワシ400g
(正味200g) みそ大^き 1弱 しょうが汁
少々 酒大^き 1 卵¹/₂個分 片栗粉大^き
1 にんじん50g 大根80g ごぼう
40g しいたけ4個 だし汁4^杯 塩、
しょうゆ各少々 あさつき少々

作り方 ①カタクチイワシは手開きにし
て、包丁で身をこそげとり、さらに細
かくたたきます。

②①をすり鉢に入れてよくすり、みそ、
しょうが汁を加えてすり、混ぜたら、
酒、溶き卵、片栗粉を加えてさらによ

くすり混ぜます。

③にんじん、大根はいちょう切り、ご
ぼうは薄切りにして水にさらし、しい
たけは4つ割りにします。

④煮立っただし汁の中に②をスプーン
ですくって落とし入れ、浮き上がるま
でゆでて取り出し、ゆで汁のアクをと
ります。

⑤④のゆで汁でにんじん、大根、ごば
うを柔らかくなるまで煮て、つみれ、
しいたけを加え、塩、しょうゆで調味
します。

⑥器に盛り、あさつきの小口切りを。



塩分を入れる前によく
すっておきます。

ツ
シ
イ
ワ
シ
の
つ
く
ね
汁

イワシ料理・北から南から

芋だんご汁 すりおろしたじゃが芋に片栗粉を加えて作っただんご、塩で少ししめ
たイワシ、野菜をたっぷりの汁で煮て、塩、しょうゆで味をつけます(北海道)。
たたきみそ 七分どおりたたいたイワシに刻み青じそ、しょうが、みそを(銚子)。
おからずし 具入りのおから、酢じめをしたイワシで作り、3~4日ならず(富山)。
イリコご飯 ごぼう、大根、干しいたけ、煮干しを炊き込みます(香川)。



さけ 鮭 ます マス

しゅん・秋

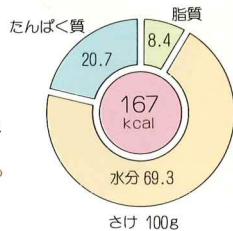
しゅん・春～夏



サケ(シロザケ)



カラフトマス



サケとマスは同じ仲間。姿形、味ともによく似ていますが特徴は次のとおり。
サケ 通常では多くとれるシロザケのことをいいます。北日本の川に多く上り、放流した稚魚はベーリング海などで成長し、約4年で生まれた川に戻り、全長1m近くになります。身はやや白っぽいが、おいしい。

マスノスケ 全長2mにもなり最も大型。別名はキングサーモンで鮮やかなサーモンピンクの身が美味。北太平洋のアラスカやカナダで主にとれます。

カラフトマス サケより早く、2年で成魚になりますが、約60cmと小型です。

ベニザケ 最も赤(紅)い肉色をし、北太平洋の、上流に湖のある川に上ります。

●ポイント 頭から尾まで一尾まるごと利用に精通したい魚。
 ピンク色の身の色、味を生かした調理法を選んで。

●初夏の味わいをパセリソースでドレスアップ°

218kcal
 1人分のカロリー



新巻きは、もともとは北海道の石狩川のとれたてのサケに薄く塩をして、漁場で食べられていたものでした。サケを開き、それに塩をして、開いた身をワラを巻いて合わせたところからワラマキと呼んだのですが、保冷蔵が可能になって、薄塩になり、ワラで巻かずに貯蔵したのでアラマキと呼ぶようになったそうです。

塩が貴重品だった時代には、塩漬けにしないで、開いてそのまま乾燥させ、ナイフなどで削って食べたということ。これを楚割、あるいはすわやりといい、

また、東北や北越では、塩引きのサケを1晩、冷たい川の水につけて陰干したものを、からサケ、あるいは寒塩引と呼び、珍味としてお正月の贈答品などに用いたそうです。

さかなよもやまばなし

新巻きの語源はワラマキから…

204kcal
1人分のカロリー

さけのかす汁



サケそぼろはあらを焼き、また、焼いたサケが残ったとき、身だけをほぐして、好みに調味してつけます。

●ポイント

サケの頭、骨やひれも長く煮れば柔らかい。

サケのムニエル・パセリソース

ムニエルというのはムニエールというフランス語。製粉工場の女社長あるいは女工さんという意味。小麦粉を薄くはたきつけて装う……などという美しいイメージではなく、なにか粉まみれに働く感じですよ。せめて洒落たパセリソースを添えて。

材料(4人分) 生サケ4切れ 塩、こしょう、小麦粉、バター、油各適宜
パセリソース(オリーブ油大さじ2 レモン汁 塩、こしょう各少々 パセリのあらみじん切り大さじ4 ケーパーのみじん切り大さじ1) つけ合わせ(プチトマト4個 クレソン少々 マッシュポテト、しめじのマリネ各適量)

作り方 ①生サケは軽く塩、こしょうし、しばらくおきます。

サケのあらと切り身を一口大に切り、熱湯にくぐらせてから掃除を。大根、じゃが芋、にんじんなどととも水から火にかけて、アクを除きながら柔らかくなるまで煮ます。みそと酒かすで調味し、ねぎのぶつ切りを加えます。

②サケの水けをふいてから、小麦粉を全体に薄くまぶします。

③フライパンにサラダ油、バターを熱し盛りつけるときに上になる側からサケを入れて、強火で20秒、火を弱めて2分程度焼き、裏側も同様に焼きます。

④パセリソースの材料を混ぜ合わせる。

⑤③のサケを器に盛り、④のパセリソースをかけ、つけ合わせ野菜を彩りよく添えます。



新巻きサケのさばき方
①胸びれの付け根から包丁を入れて頭を落とし、胸は3つに筒切りにします。使うときに3枚におろします。
②頭は口から包丁を、鼻先、頭側に入れて開き、あごの部分を切り離して2つに。
③氷頭をとります。目の脇に、直角に包丁を入れ、鼻先から目の上にかけて三角形に切り取ります。氷頭は塩出ししてから甘酢につけてなますなどに。



1301 kcal

1人分のカロリー

●魚+緑黄色野菜+乳製品の健康と美容食!!

マスの身はサケより柔らか。風味を楽しむためにあまり手を加えない料理を。

マスのクリーム煮

材料(4人分) マス4切れ にんじん1本、小玉ねぎ12個 ブロッコリー2個 にんにく1かけ バター大さじ2 ブイヨン2杯 ローリエ1枚 牛乳2杯 ブールマニエ(バター、小麦粉各大さじ3) 塩 こしょう

作り方 ①マスは1切れを2~3つに切り分け、軽く塩、こしょうします。②にんじんは皮をむいてシャトー形に切り、小玉ねぎは表皮をむきます。③ブロッコリーはたっぷりの塩湯でゆで、適当な大きさの小房に分けます。④にんにくは包丁の腹でつぶします。⑤厚鍋にバターを溶かし、④のにんに

く、②のにんじんと小玉ねぎを加えていため、ブイヨンとローリエを入れ、煮立ったら中火にして、野菜が柔らかくなるまで煮ます。

⑥⑤の鍋に①のマスを加えてアクをとりながら煮、マスに火が通ったところで牛乳を入れ、塩、こしょうで調味します。

⑦⑥が煮立つ直前に、③のブロッコリーを加え、ブールマニエをだまにならないように溶かし入れて、ひと煮し、とろみをつけます。



魚料理に合うパンは色々ありますが、ドイツのライ麦パン、おなじみフランスのバゲットなどが最適です。繊細な味わいのパンよりは、ライ麦のパンなどこげばしく、また酸味のあるパンなどが不思議に魚料理には合うようです。イギリスのマフィン、イタリアのグリッシーニもびつたりの相性です。

たい 鯛

しゅん・冬～春



マダイ



日本産のタイの仲間にはマダイ、キダイ、チダイ、クロダイなどがありますが、ここでは正真正銘のマダイの話をしましょう。沿岸の岩礁地帯にすみ、タイ類で最大で、全長1mをこえるものもあります。4～6月が産卵期で、そのころが最も美味で、特にサクラダイといえます。タイは皮にもうまみがあることをお忘れなく。

●ポイント 淡泊でうまみもあるという魚。素材の味わいを大切に、料理に生かしたいもの。皮のうまみも利用。

●“皮霜降り”の刺身用をサラダに使う

タイのサラダ

材料と作り方(4人分) タイ(小)2尾
①(塩、白ワイン各少々)、固ゆで卵2個、ラディシュ②の薄切り3～4個分、フリルレタス・クレソン各適宜、マヨネーズ大匙3を用意。タイはうろこ、

えら、内臓を除き、①をふって、蒸気の上がった蒸し器で20分ぐらい蒸し、そのままさします。タイを器に盛り、卵黄と卵白の裏ごしを斜めに交互にかけ、ラディシュ、フリルレタス、クレソンを飾り、マヨネーズを添えます。

ワインの話

「肉には赤、魚には白」とはよくいわれることですが、これは原則。まずは自分の好みのワインに出会うことが大切です。白ワインはその特徴である酸味をよく探求します。最初は酸味を甘みて抑えたものから始めては。赤ワインもまずは軽い風味のものからこくと渋みのあるものと徐々にステップを踏んで。

タイ中華風サラダにアレンジ

生のタイ(薄作り)に香味野菜やドレッシングをかき混ぜて中華風にアレンジするのも美味。いわゆる海鮮料理風にするわけです。ナッツ類も加えこくをプラス。



168kcal

1人分のカロリー

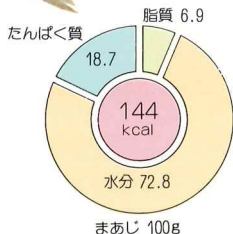
あじ

鯧

しゅん・夏



マアジ



「味がよいからアジ」ともいわれて昔から親しまれている魚。暖流に乗って日本周辺沿岸に分布、回遊していますが、北海道ではあまり見られません。さっぱりとした風味のわりに、肉質には脂肪も多く含まれ、高カロリー。開き干しや丸干しはミネラルの供給源になります。

マアジ 普通、アジといえばマアジをさします。全長40cmに達し、適当に脂肪があり、青魚のなかではくせのない味。塩焼き、たたき、マリネなどに。

シマアジ 全長1mにも達し、味、大きさともアジ類の王。刺身やすしに絶品。

ムロアジ 全長30cm。干ものに適しています。

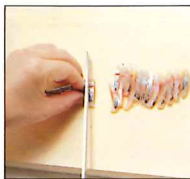
●ポイント アジは白身魚にくらべてややくせがあるので、しょうがやねぎなどの薬味をきかせた料理を工夫。

● たっぷりのけんやつまと組み合わせるたたき

青背魚のアジは、普通の刺身で食べるより、酢じめや、たっぷりの薬味やけんを用いるたたきのほうがだれにでもおいしく食べられます。薬味やけんは、口直しや消化を助ける役目があり、そのほか、風味や彩りを添えたり、季節感を演出する働きもします。中型のアジで。



アジのたたきのコツ
たたきとはいえ、身をつぶすようなたたき方ではいけません。むしろ、糸づくりを作る気持ちで、細く、引き切りすれば、おいしくできます。



87 kcal
1人分のカロリー



くさを食べたことありますか。よくいわれるように臭いけど、不思議にオツでうまいんです。くさはクサヤモロ(トビウオなども)を塩汁につけて干したのですが、伊豆七島で、必要に迫られてこの製造法がとられ、できたもので、おざなりに臭くしたものではないというお話を……。



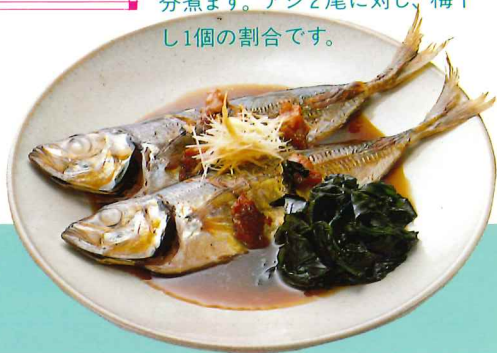
においのものができたのだそうです。

食べ方は、火にあぶって、熱いうちに小さく身をさき、酒をふりかけて食べると美味。強い臭気が風味となって、酒の肴にもってこいです。

さかなよもやまばなし

酒の肴にくさや あじの梅干し煮

酒の肴といえば、梅干し煮もなかなかです。アジは、煮立てた煮汁に重ならないように並べ、ちぎり梅干しを入れ、中火で10分煮ます。アジ2尾に対し、梅干し1個の割合です。



昔は、魚のとれるところでは塩は欠かせないものだったにもかかわらず、塩を勝手に作ることはできず、貴重品だったので。伊豆七島では、塩不足で、思うように魚に塩をすることができず、同じ汁に何度も魚をつけているうちに、汁が発酵し、ああいう独特の

●ポイント 肉質が柔らかなので酢や塩を上手に使ってしめる。

●フルーツの酸味を添えて



104kcal
1人分のカロリー

アジのサラダ

材料(4人分) アジ(中)2尾 グレープフルーツ1個半 キーウイ1個 しめじ½パック マッシュルーム8個 さやいんげんほか 甘酢 フレンチドレッシング 塩

作り方 ①アジは三枚におろし、塩をし、甘酢につけて身をしめます。つぎに腹骨をすきとり、皮をはぎ一口大に。②野菜、くだものはそれぞれ下ごしらえし、アジとともにドレッシングであえます。



136kcal
1人分のカロリー

●きのこの風味が淡泊な味わいにこくを添えて

マアジの特徴は、ぜいご（側線に沿った堅いうろこ）が発達していることです。刺身にするときは皮ごと除けますからそのままでもよいですが、煮、焼きする場合は、尾から頭に向けて包丁を動かしながら、ぜいごをすきとります。きのこは、独特のうまみで魚料理をグンと個性的に引き立ててくれます。

アジのきのこバターソース

材料(4人分) アジ(中型)4尾 ベーコン60g にんにく1かけ しめじ1パック 生しいたけ10個 マッシュルーム8個 小麦粉大さじ2 サラダ油、バター各大さじ2 塩 こしょう 香草

作り方 ①アジは三枚におろし、塩、こしょうをふってしばらくおきます。

②ベーコンは細かく刻み、にんにくはみじん切りにします。

③しめじは洗って小房に分け、生しいたけ、マッシュルームは4つ割りにします。

④①のアジに小麦粉をまぶし(写真上)フライパンにサラダ油とバターを熱して、両面を色よく焼きます。

⑤アジを取り出したあと、②のベーコンとにんにくをよくいため、香りが出たところで③のきのこを加え、全体に油がまわったらアジを戻し入れて(写真下)、きのこソースをからめ、塩、こしょうで調味します。

⑥器に⑤のアジのきのこバターソースを盛り、香草を添えます。

小麦粉は茶こして薄くまんべんなくつける。



きのこソースができたら戻し入れてからめる。





● 頭から丸かじり、カルシウムたっぷり!

240kcal
1人分のカロリー

揚げる料理の特徴は、魚のくせを除き、うまみを封じ込めて、さらには、油の持つこくを足しておいしさアップ!!

アジのから揚げ甘酢あんかけ

材料(4人分) 小アジ12尾 小麦粉大さじ2 揚げ油適宜 干しいたけ(もどして)4枚 ねぎ40g にんじん40g さやえんどう5~6枚 だし汁(干しいたけのもどし汁を加えて)1ダラ しょうゆ大さじ1½ 砂糖、片栗粉各大さじ1弱 酢大さじ2

作り方 ①小アジはぜいご、えら、内臓を除き、小麦粉を入れたビニール袋の中で軽く振り、全体に粉をまぶします。②180度の油で①を二度揚げします。③だし汁にせん切りのにんじんとねぎ、薄切りの干しいたけを加えて煮、火が通ったらしょうゆ、砂糖を入れてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、酢とさやえんどうの細切り(下ゆでする)を加えます。④②のアジに③の甘酢あんをかけて。

魚料理に使う油は植物油。一度使った油でもおいしく揚げられます。適温は170~180度。量は魚の厚さの2~3倍が目安。冷凍品なら少し低めの温度で揚げましょう。

魚の生臭さ・予防と対策があります

手に魚のにおいがつくのを防ぐには、魚を扱う前に、手に塩かレモン汁をつけておきます。それでもにおいがついてしまったら、石けんを使ってぬるま湯でよく洗い、再びレモンの切り口でこすります。まな板は、あらかじめぬらしてから使い、使用後はすぐ塩磨きをして、冷水でジャブジャブ洗います。しょうが汁をふって洗えば、においは完全にとれます。

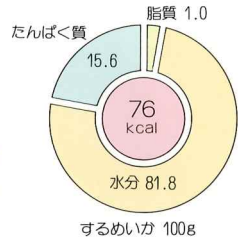
いか

烏賊

しゅん・夏



スルメイカ



濃厚なうまみ成分はトリメチルアミノオキサイド、グリシンベタインなど。主成分は良質のたんぱく質で、脂肪が少ないので成人病予防や美容食に最適な材料です。スルメイカを例にとると透き通って、えび茶色がかったような光沢があり、特に目の部分がへこんでいないものが新鮮です。

スルメイカ 各地の沿岸でとれ、生食のほか干してするために加工されます。

ヤリイカ 全国沿岸でとれ、約40cmに成長。肉が薄いので刺身、サラダに。

コウイカ 東北地方以南に分布し、30cm弱の大きさ。肉が厚く扁平な胴部の中に、白い甲があります。刺身やすしあるいは天ぷらの種に適しています。

●ポイント **イカの肉は加熱しすぎると堅くなるので注意しましょう。等間隔に切れ目を入れると、縮みにくい。**

●いろいろな味を詰めたイカの和風いんろう

材料と作り方(4人分) イカ2はい
 刻みにんじん30g 刻みしいたけ2個
 分 木綿豆腐1丁 ④(だし1/4 砂糖大
1 1/2 塩小1/2 しょうゆ小1 油大
1 卵1個) ⑤(だし1 砂糖大2
 しょうゆ大2 片栗粉小1 を
 用意。④で野菜と豆腐をいり、イカに
 詰めて⑤で煮、とろみをつける。



196kcal
1人分のカロリー



220kcal
1人分のカロリー

イカのマリネ

イカは白ワインと水でゆで、ゆでたエビとアオヤギ、好みの野菜、レモンとともにマリネ液につけ込みます。マリネ液はイカ400g弱+ほかの材料を400gぐらいで、オリーブ油1、酢大2、レモン汁大3、塩小1弱で作ります。



● さわやかな酸味を味わう

163kcal
1人分のカロリー

イカは煮すぎると堅くなり、せっかくのおいしさが半減してしまいます。ソースをよく煮込んでからイカを加えて火を通します。

イカのトマトソース煮込み

材料(4人分) イカ2はい 玉ねぎ½個 にんにく1かけ トマト水煮缶(小)2缶 オリーブ油大さじ2 固形スープの素1個 ローリエ1枚 塩、こしょう、刻みパセリ(飾り)各少々

作り方 ①イカは足を抜いて皮をむき、胴は1cm幅の輪切り、足は一口大に。
②玉ねぎ、にんにくはみじん切りし、トマトは細かく刻みます。
③鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎ、にんにくを入れてよくいため、香りが出たらトマトを缶汁ごと加えて、固形スープ、ローリエを加え、弱火で30分煮込み、塩、こしょうで調味します。
④③にイカを加え、4～5分煮ます。

家庭で作る魚料理に、味つけの助っ人！市販の調味料、ソース類を利用しましょう。エビのチリソース煮用調味料やカキの風味のソース、ブイヤベースソースなど各種あります。

イカは漢字で烏賊と書きますが、そのいわれを昔話から！イカはなぜか空を飛ぶ鳥が大好物。けれど、自分は悲しいかな海の中です。それで、海面にぶっかり浮かんで横になり、死んだふり(?)をしていると、上空からこれを見つけた鳥が、「死んでいるエサ」をとろうとおりてきて、くちばしで突きかかると。それを、やおら自慢の足で巻きつけて、水の中に引き入れ、まんまと食べてしまう……というのです。それで鳥の敵——烏賊となったということです。本当は鳥など食わず、魚やエビなどを特に長い2本の触腕でとらえて食べます。



シーフードハン

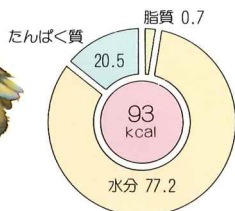
えび

海老

しゅん・四季を通して



クルマエビ



くらまえばい 100g

ごく小さなものから、1尾でも1kg以上あるものまでさまざまな種類があり、漁場も世界の北から南までと広域です。あの特有の甘いうまみは、エキスに含まれるベタイン、アルギニンなどの成分。たんぱく質が主成分で脂質が少ないところが特徴です。

甘エビ 主に北陸以北の日本海と北海道沿岸でとれ、刺身でおなじみです。

クルマエビ 東北以南の砂泥底にすみ、体に茶色の横すじがあるのが特徴。加熱すると赤くなり、おいしいエビの代表。小型はサイマキエビと呼ばれます。

輸入エビ 主としてクルマエビに近い種類が世界各地から冷凍輸入されています。

●ポイント 種類によって背わたを抜くなど、調理法が変わります。殻からうまいですがとれることをお忘れなく。

●おなじみのエビでぜひ作りたいハイスピード料理

エビの中華風ケチャップいため

エビの冷凍品は、解凍したらその日のうちに使いきります。急ぐときは流水解凍で。

材料(4人分) 冷凍エビ(大)16尾 ねぎ1本 にんにく1かけ しょうが5g
 ④(豆板醬^{トウバンジャン}小^さ1~1½ トマトケチャップ大^だ2 酒、砂糖各大^だ1 塩小^こ1) 揚げ油2^さ 片栗粉小^こ1½ ごま油小^こ1

作り方 ①エビは自然解凍し、足を除き、背側から切り込みを入れ、背わたをとります。

②ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りし、④は材料を合わせておきます。

③揚げ油を熱して、エビに通して。

④③の油大^だ3を残し、②の香味野菜をいためて④を加え、水大^だ3をたし

ながら、③のエビを入れてあおりながらいためて味をからめます。水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を。

1人分のカロリー 312kcal





120kcal
1人分のカロリー

● クルマエビなら新フランス料理と洒落^{しゃれ}てみるのも楽しい

エビのワイン蒸し・グリーンソース

形を整えるため、竹串を刺して用いますが、火が通ったら熱いうちに串を回しておかないと、たんぱく質が凝固して抜けなくなります。

材料(4人分) サイマキエビ12尾 塩小^さ 1弱 白ワイン $\frac{1}{4}$ 杯 A(きゅうり1本 オリーブ油大^さ 2 酢大^さ 2 塩小^さ $\frac{1}{2}$ こしょう少々) 海藻(もどして一口大に切る) 穂じそ各適宜

作り方 ①サイマキエビは、背わたを

とり、腹側にそって竹串を刺します。

②鍋に水2杯、塩、白ワインを加えて煮たて、①のエビを入れて2~3分ゆでます。熱いうちに竹串を回してそのままさまし、完全にさめてから竹串を抜き、頭と尾を残して殻を除きます。

③Aのきゅうりをすりおろし、水けをきってほかの材料を混ぜ合わせ、グリーンソースを作ります。

④器に③のソースを敷き、エビをのせ、海藻と穂じそを飾ります。

輸入のエビはクルマエビに近い仲間が多く、インド、インドネシア、オーストラリア等から輸入されています。ピンク系、ホワイト系、ブラウン系の3つに大別され、有頭と無頭がありますが、ほとんどが無頭です。日本の近くの東海、黄海でとれるコウライエビは大正年間に東海、黄海でとったのが始まりで通称大正エビといわれています。



ジョイフル・ワン

まぐろ

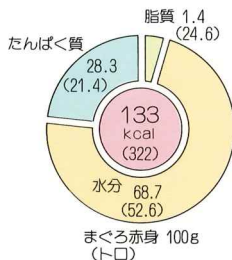
鯖

しゅん・四季を通して



メバチマグロ

外洋を回遊する魚の代表です。クロマグロ、キハダ、メバチ、ビンナガなど種類が多く、特にクロマグロはホンマグロとも呼ばれ、台湾や西日本の近海で生まれ、成長につれ一部はカリフォルニア沖までいきますが産卵にはまた日本近海に戻ってきます。マグロの中で最も美味。赤身と脂身(トロ)では栄養価が異なり、赤身はたんぱく質が主で、100g中28.3g、脂肪は1.4gです。それにくらべ脂身のほうは、たんぱく質と脂肪が同量程度で、100g中たんぱく質21.4g、脂肪24.6g。ビタミンB₁、リンも期待できます。味の好みは別として、赤身のカロリーは脂身の $\frac{1}{3}$ で低カロリー、高たんぱく食品として魅力的。



●ポイント 新鮮なものなら刺身、脂身は照り焼き、血合いは角煮
 というように、部位によって調理法を変えます。

●鮮度がポイント、マグロの刺身と納豆あえ

マグロの刺身はさくどりしたものを買って求めるようにします。切り口を見て、筋が上から下にまっすぐに通っているものが良質。切りやすいだけでなく、食べたときに筋が口に残りません。切り口の筋が年輪のように弧を描いているものや、斜めに筋が走っているものは避け、切り口につやがあり、見るからに身に弾力があるものを選びましょう。また、市販されているマグロは、ほとんど冷凍品ですから、解凍の仕方がおいしさを左右します。いちばん大切なのは、もどしすぎないこと。表面が柔らかくなり、中心がまだ凍っている半解凍の状態がベストです。理想的な解凍法はさくを乾いたふきんに包んで、冷蔵庫の下段に入れ、6～7時間おきます。



100kcal
1人分のカロリー

マグロの
納豆あえ

107kcal
1人分のカロリー

●ミート感覚でおいしさ再発見

マグロのロースト

材料と作り方(8人分) オリーブ油 $\frac{1}{2}$ g、レモン汁1個分、あさつき・エシヤロット・パセリのみじん切り各大 $\frac{1}{2}$ 、タイム(乾燥)小 $\frac{1}{2}$ 、ローリエ2枚、白ワイン $\frac{1}{2}$ g、塩・こしょう各少量を混ぜた中に、マグロ赤身かたまり1kgをつけます。ときどき上下をかえます。約2時間後、マグロを取り出し、耐熱容器に入れ、180度のオーブンで40~45分焼きます。焼き上がったなら、そのまま室温に30分おき、さめます。その間、マグロのつけ汁とバター50g、パセリのみじん切り・ケーパー各大 $\frac{1}{2}$ をフライパンで煮つめ、ソースを作ります。マグロのローストを薄く切り、ソースを添えて盛ります。↓



ねぎま鍋

材料と作り方 (4人分) マグロ400g、こんにゃく1枚、ねぎ2本、だし汁4g、①(しょうゆ大 $\frac{1}{3}$ 、酒、みりん各大 $\frac{1}{2}$ 、塩少々)、針しょうが、七味とうがらしを用意。マグロは熱湯をかけて霜降りにし、だし汁を①で調味したつゆで、こんにゃく、マグロの順に加えて煮ます。ねぎを入れてひと煮し、薬味とともにいただきます。↑

168kcal
1人分のカロリー



266kcal
1人分のカロリー



僕は魚が大好きで、何ととってもあの姿が面白い。それに、泳ぐときの美しさ、種類による微妙な味わいの違いなど、魚を選び、食べる楽しみは肉とは違うまた格別なものがあるでしょ。

ここに紹介するのは、ロサンゼルスで出会ったエキゾチックな刺身。プティ茶屋「フランコ・ジャポネ」の自慢のディッシュを再現したものです。

これまでの、カロリーが高すぎたアメリカ型の食生活に対抗して、フランスや日本料理の“少し味わって、たっぷり満足する”という発想を取り入れ

た、ニューウエーブ料理です。

作り方はいたって簡単。にんじん、セロリ、貝割れ菜、きのこ類など、好みの野菜を食べやすく切るか、ちぎるかしてたっぷり用意し、その上に、ヒラメの切り身を薄作りの要領でウースク切つてのせる。防風、芽たでなんかのつまと、とくにこのサラダにはライムを添え、特製ドレッシングをかける。このドレッシングがミソなんですけど、オイルとビネガーと洋がらしに、しょうゆをちょっと加えます。僕は、このサラダには白ワインが合うと思います。

ヨーロッパを旅して、驚いたんですが、あっちでもイワシは手開きするんですよ。また、イタリヤでは、街頭でイワシを炭火で塩焼きして食べるのですよ。

西川浩氏は世界各国を駆け回る人気カメラマン。料理人としての腕もきこえが高いが、奥様・木村浩子さん(料理研究家)とのコンビが作る料理はホントでおいしい!!

SASHIMI・SALAD 真正正銘、これは西川浩氏の作。



●エッセイ

魚は日本にかぎる

国学院大学教授・樋口清之



氏の著書・日本古代産業史、食物史にはいきいきとたくましい日本人像が読まれ、楽しい。

まさに日本人は魚食の民である。各地に「塩」の字のつく地名は多いが、塩釜市などを除き、ほとんどは陸内深く、ときには山岳のなかに点在する。いわゆる塩魚が運ばれ、同時に食塩も運ばれて、市が立った名残りに多い。塩の道は魚の道でもあったほど、日本人は晴の日も、普段の日も、魚をご馳走の基準にしていたくらいだ。とくに、酒の菜はサカナとよんで肴と魚は一つだった。不祝儀以外の贈答は魚を贈ることが基準だったので、その代表として干シアワビが登場し、やがて形式化してノシアワビからノシになり、とうとう印刷されたり平仮名で「のし」と書いたりするようになった。どこまでも魚と離れない日本人の生活慣行の結果である。

そのくせ、魚のことを知らないことが多く、たとえば、鮎あゆと鯰なまこは本家の中国とは反対の字を



結婚して貧乏してから、何とか安く
ておいしいものを作ろうとしたときか
らお魚とおつき合いが始まったの。
それまでは、お魚好きじゃなかった…。

主人の関係で7年間、ポーランドの
ワルシャワに住みましたが、相変わらず
の貧乏暮らし。でも、お国柄の違いな
どもあって、お魚には恵まれましたよ。

というのは、ポーランド人は、アジ
やタイなど、ぜいごやうろこのある魚
は「オストロボック!!くするどい」とい
って食べない。エビやタコは魔物だっ
ていうのですもの——たっぶり、食べ
ました、安くね。でも、おかしかった
のは“うろこ取り”なるものはないんで
す。日本の友人に頼んで送ってもら



まで、何を代用していたと思いますか!?
何と、お花の剣山。あれでカリカリと
うろこを取っていました(笑)。

イカは白い切り身の冷凍のものでした。
塩辛が作れなくて欲求不満。7年分の
思いがうまい塩辛を作らせました。

「作り方は簡単。でも
病みつきになる味よ」
と気軽に味を伝授くだ
さる工藤久代氏。新鮮
なイカのわた袋は荒塩
をまぶし、胴は皮をは
いて、酒、塩をはたきつ
け、写真のようにして
一晩冷蔵庫にねかせて
から身は細切り、わた
はしごき出して混ぜ合
わせるという作り方。



塩辛は日をおく場合は
塩を多くし、ときどき
混ぜます。右の写真は
手作りイワシのみりん
干し。酒、砂糖、しょう
ゆにひたして下味をつ
け、ごまをふって日干し。



使っているし、寿司屋ののれんに書いてあるあ
のおびたらしい魚偏の字のほとんどは漢字では
なく和字である。

よくも勝手にあんなおびたらしい字を作った
ものだと思うが、やはりその必要があるほど古
くからおびたらしい種類の魚を食べていたから
なのだろう。

私がいつも驚くのは、石器時代の貝塚から猛
毒のマフグやトラフグの骨がいっぱい出てくる
ことである。石器時代の日本人にかぎってフグ
のテトロドトキシンなどには感じなかったとい
う理屈もないから、原始人のほうが解毒あるい
は避毒の知恵を持っていたのかもしれない。

仏教が日本に入るといろいろのタブーを作っ
た。精進といって魚食を他の動物といっしょに
禁止することもその一つだ。そのくせ奈良の薬

師寺へ行くと1250年前の国宝・本尊薬師如来の
足の裏には魚が彫ってあるし、黄檗宗が伝えた
という木魚は二尾の魚の形、さらに禅寺院の食
堂の入口には魚棚とよぶ大きい魚の形の木板が
下がっている。どうも仏教では魚を嫌っていない
のではないかと思ったら、魚は眼を閉じないか
ら、人間もその真似をして、しっかり眼をあけ
て修行しろという戒めだそうで、がっかりした。
タコは魚類ではないが、食品としては魚のうち
に入る。英語でデビルフィッシュというくらい
だから悪魔の魚で、とても食欲など感じるの
は恥ずかしいと思っていたら、イタリアの海岸の
屋台でゆでタコを売っていた。ようやく日本人
の誇りをとりもどして久しぶりに食べたところ、
その不味いこと。やはりタコは日本にかぎる、
ではなく魚は日本にかぎると新発見をした。

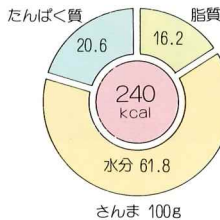
さんま

秋刀魚



しゅん・秋

サンマ



春から夏に親潮水域でえさを食べたサンマは、夏の末から晩秋にかけて、北海道沖合いから南下しはじめます。それを、北海道、三陸、常磐沖と追って、12月まで漁獲します。体に光沢があり、うろこがたくさんついているのが新鮮さの証拠。血合いのビタミンB₁₂は、ほかの魚の3倍くらいもあり、レバー並みの栄養価です。たんぱく質や脂質も普通の魚の平均以上含んでおり、昔から秋の健康食として親しまれてきました。下あごがオレンジ色は雄、オリーブ色は雌。特に尾の付け根が黄色くふくらんでいるものは、脂がのり、「大漁サンマ」と呼ばれて最高。

●ポイント わた(内臓)に独特の風味があります。新鮮なものなら、わたを抜かずに塩焼き。フライや揚げ煮にも。

●焼く直前に塩をし、強火の遠火で焼くサンマの塩焼き

サンマには、食べやすい、骨ばなれがよい、比較的安価、などの利点がありますが、話題のエイコサペンタエン酸(不飽和脂肪酸)を含み、さらに、その不飽和脂肪酸を含む魚が気をつけなければならない酸化を防ぐビタミンEの含有量も多いのです。焼いても8割強のエイコサペンタエン酸は残ります。

ジョイフル・ワン



サンマは北のほう味が美人

その昔、紀州や房総に出ると書物に記されたサンマ。現代は、夏の道東に出現するという種明かしは……？

サンマの成魚は8月に北海道から親潮に乗って南下するリズムを持っているのですが、昔は漁船や漁具の未発達で、地元の漁場まで到来するのを待って漁獲したのを、今日では、出発点までわざわざ出向いてとらえるワケ。せっかちな話ですが、ただ、サンマは房総から紀州にかけ南下するに従って産卵し、脂肪の衣を脱ぎ捨てるので、現代は、太ったおいしいサンマを食べていることになります。落語の「目黒のサンマ」も、今なら、道東から常磐沖のサンマ……ということになるのでは。



240kcal
1人分のカロリー



349kcal
1人分のカロリー

278kcal
1人分のカロリー



●油が魚のくせを除き、油のうまみもプラス

サンマのロールグラタン

材料(4人分) サンマ4尾 パン粉大さじ2 オリーブ油大さじ1½ ほうれんそう1わ バター大さじ1½ 塩 こしょう

作り方 ①サンマは頭とわたを除き、身と中骨の間に親指を入れて身を開き、尾のところで中骨を折って身がつかないようにはがし、腹骨は包丁ですきとって塩、こしょうをふり、10分おきます。

②皮を下にし、写真上の要領で頭のほうからロール状に巻き、尾のところでようじで止めます。

③天板にアルミ箔を敷き、サラダ油を薄く塗って②のサンマを並べ、パン粉、オリーブ油をふり(写真下)、200度のオーブンで10～15分焼きます。

④ほうれんそうは塩ゆでし、3cm長さ

に切ってバターでいため、塩、こしょうして器に敷き、③のサンマを盛りつけます。

サンマの揚げ煮

材料(4人分) サンマ4尾 片栗粉、揚げ油各適宜 だし汁½ℓ 砂糖大さじ1

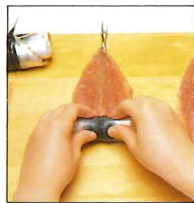
みりん、しょうゆ、酒各大さじ2 つけ合わせ(菊花かぶ)

作り方 ①サンマは食べやすく3切れぐらいの筒切りにし、水けをよくふいて片栗粉をまぶします。

②揚げ油を180度に熱し、①のサンマを入れ、薄く焦げ色がつくくらいまで2分程度揚げます。

③だし汁を煮立てて、砂糖、みりん、しょうゆ、酒を加え、②のサンマの油をきって入れて4～5分煮、味をからめます。

頭のほうから巻き、尾のところで止める。



パン粉、オリーブ油でこぼしさとこくを。



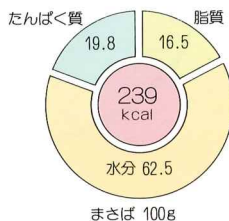
さば

鯖

しゅん・秋～冬



マサバ



一般にサバというと、日本各地の沿岸にいるマサバをさしますが、南方系で中部以南にみられ、体の下方に多数の黒点があるゴマサバという種類もあります。いずれも45cmぐらいになる回遊魚です。サバはたんぱく質が多く、血合い肉には鉄分も豊富に含まれ、ビタミンB₂の含有量は、魚の中でNo.1。脂質はイワシと同じく不飽和脂肪酸が多く、成人病の予防に役立ちます。ところで、「サバの生き腐れ」という言葉がありますが、サバは特に鮮度に気をつけたいもの。皮につやがあり、持つとピンと硬直しているものが新鮮です。一般的には生食することはほとんどなく、塩や酢でしめて用います。

●ポイント マサバは10～11月にかけて脂がのり、美味。塩焼き、船場汁と和風で。しゅん以外なら洋・華風で。

●野菜入りドレッシングをかけてさっぱりと

粉をつけて、魚のうまみの流出を防いで焼きますが、薄めにつけるのが上品。

サバのラビゴットソース

材料(4人分) サバ1尾 サラダ油大さじ2 酢大さじ2 トマト1個 玉ねぎ½個 パセリ少々 小麦粉大さじ2 油大さじ2 塩 こしょう

作り方 ①サバは三枚におろし、さらに1枚を2つに切って、塩、こしょう少々をふり、10分ほどおきます。

②ラビゴットソースを作ります。サラダ油、酢、塩、こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作り、湯むきして種を取り除いたトマト、玉ねぎ、パセリの各みじん切りを加えます。

③①のサバの水けをふいて小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。

④サバを器に盛り、②をかけます。



323kcal
1人分のカロリー



みそを入れてから長く煮ると香りがとびます。



 270kcal
1人分のカロリー

●みそとの相性は天下一品、こっくり煮ます

和風スパイスの一種として、魚料理にみそや赤唐がらし、しょうが汁、山椒、ねぎを上手に生かして使いたいものです。ここではみそ味でおいしさアップ。

サバのみそ煮

材料(4人分) サバ1尾 ④(水1ℓ 砂糖大^き1½ 酒大^き2 しょうゆ大^き1 しょうがの薄切り1かけ分) みそ大^き1½ 焼き豆腐1丁 オクラ5本

作り方 ①サバは二枚におろして4切

れに切り(筒切りでもよい)、皮に十文字の切れ目を。

②鍋に④を入れて火にかけ、煮立ったら火からおろし、サバの皮側を上にして並べて強火にかけ、再び煮立ったら中火にして10分ほど煮、みそを溶き入れ4～5分煮てサバを取り出します。

③焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、②の煮汁で弱火で10分ほど煮ます。

④器に盛り、ゆでたオクラを添えて。



シヨイフル・ワン

「さばを読んでずるい！」なんていう言い方をしますね。年齢を事実より少なくいったのがバレたときなどに使われます。いろいろ説がありますが、数をこまかすことをさばを読むというんですね。

たくさんの魚を数えるとき、小さなサバなどは1尾2尾と数えていたのでは間に合わないので、一度に3、4尾をつかみ、早口で「ヒトヤヒトヤ、フタヤフタヤ、ミツヨヤミツヨヤ……」と数えられると、こまかされてもわからないところから起こったといわれます。

かつお

鰹



しゅん・夏～秋

カツオ



かつお 100g

世界じゅうの暖海に広く分布しますが、日本の海では初夏から秋までとれます。ほどよく脂ののった夏から秋が最も美味で、刺身やたたきにして生で食べるのが一番です。カツオはたんぱく質が多く、脂肪がたいへん少ないのが特徴。血合い部分が非常に多く、ビタミンB群、D群を豊富に含んでいます。この血合い部分やあらは、こっくりと角煮にしてぜひ利用したいもの。また、カツオの鮮度は体の側面にあるしま模様で見分けるのですが、鮮やかなほど新鮮です。肉にエキス成分が豊かなのでかつお節に利用されます。



たたきに合う
薬味のいろいろ

ポイント

身が柔らかなので手早く調理を。ダイナミックにさばきのできばえを楽しめる魚です。

●しょうが煮にまさる味づくり。新おいしさ感覚

魚のにおいを消す洋風スパイスを利用。

カツオのカレー煮

材料(4人分) カツオ4切れ 牛乳大さじ3 油大さじ2 玉ねぎ1個 にんじん½本 ピーマン、ピメント各2個 バター、小麦粉各大さじ2 カレー粉大さじ1 ④(水3杯 固形スープの素2個 トマトケチャップ大さじ1½ ローリエ1枚) 塩 こしょう

作り方 ①カツオは牛乳に10分ほどつけて塩、こしょうし、小麦粉(分量外)をつけ油で両面を焼きます。②野菜は1cm角に切ります。③バターを溶かして玉ねぎをいため、しんなりしたら小麦粉とカレー粉をふり入れいため④とにんじんを加えて20分煮ます。④③に塩を加えて味を調べ、ピーマン、ピメント、カツオを加えひと煮します。



266kcal
1人分のカロリー



131kcal
1人分のカロリー

●皿も、薬味のおろし大根、にんにくなども冷やして

独特のにおいが特徴のカツオには、なんといってもにんにくが相性ぴったり。にんにくがカツオの生臭さを消し、カツオがにんにくの強烈なおいを消し去るという、相互の働きをして、たたきの重厚な味わいを作り出します。もちろん、ほかの薬味類もこれを助けます。

カツオのたたき

材料(4人分) カツオ 1節 塩少々

④(にんにくの薄切り1かけ分 あさつきの小口切り少々) 薬味

作り方 ①カツオは金串を末広に打って塩をふり、直火にかざし、皮側は焦げ目がつくまで、身側は白く色が変わるくらいにあぶって氷水に瞬間的にとり、金串を抜き、水けをふきます。

②1cm厚さに切り、④をのせて包丁の腹でたたき、器に盛り、薬味を添えます。

強火の直火で皮のほうから表面だけをあぶる。



手早く氷水にとってさます。さっぱりとする。



乾いたふきんで、水けをよくふく。



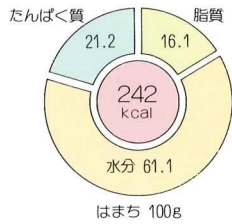
ぶり はまち

しゅん・冬

しゅん・四季を通して



ブリ(ハマチ)



温帯性の回遊魚で、日本各地の沿岸に見られるブリ。成長するに従って呼び名が変わる出世魚で、呼び方は地方によってさまざまです。冬の荒海でとれたブリは「寒ブリ」と呼ばれ、最も脂がのっておいしいもの。たんぱく質、脂肪、ビタミンD・A・B₁・B₂ともかなり多く含み、栄養面でも抜群の魚です。焼きものに適し、和・洋どちらの料理にも合いますが、胃や肝臓、皮も美味。魚屋の店頭に新鮮なブリが出ていたら、あらも求めてあら煮に。ハマチは元来、関西におけるブリの若魚の呼称で30~50cmのものを呼び、関東ではほとんどが養殖ブリの呼称になっています。

●ポイント 濃厚な味を生かしたい。ブリは塩焼きより照り焼きを。ハマチは中華の調理法に佳味発見。

●香り野菜とナッツ類があとを引く味わいを演出

ハマチの中国風刺身

材料(4人分) ハマチ400g コーンフ
レックス10g カシューナッツ20g

①(きゅうり1本 にんじん50g セ
ロリ½本) 香葉少々 ②(サラダ油大
き1½ ごま油、レモン汁各小き2 し
ょうゆ大き2 酒小き1½ しょうが汁
小き½ 刻み白ごま小き1) レモンの
皮のせん切り少々

作り方 ①ハマチは5mm厚さの平作り
にします。

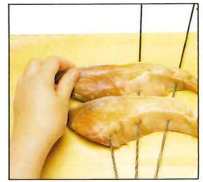
②①はそれぞれせん切り、香葉は1.5cm
長さに切り、すべて水に放してパリッ
とさせ、水けをよくきります。

③カシューナッツは粗く刻み、コーン
フレックスとともにオーブンに入れて
からいります。

④②を混ぜ合わせかけ汁を作ります。

⑤器に①、②、③、レモンの
皮を盛り、食べる时候にかけ汁を
かけまわし、全体をあえます。





金串は手もとにまとまるように末広に打つ。



はけてたれを塗り、乾かすの順で2～3回。

● にじみ出る脂が多いときは紙で吸い取りながら焼く

照り焼きの魚は、まず九分どおり火を通し(白焼き)、それからはけてたれを塗ります。焦げ目をつけないと照りが出ないので、十分に焼けるまでたれを塗らず、塗ったらあぶるように焼きます。

ブリの照り焼き

材料(4人分) ブリ4切れ しょうゆ、みりん各大さじ2 つけ合わせ適宜

作り方 ①しょうゆ、みりんを混ぜ合わせた中に、ブリを20分つけます。

②ブリの水けを軽くふき、金串を3本末広に打ちます。(写真上)

③焼き網を熱し、鉄弓をセットし、魚を盛りつけるときに上になるほうから先に焼き、両面を九分どおり焼きます。

④③に①のつけ汁を塗って乾かす。これを2～3回繰り返す(写真下)、照りをつけます。

魚とナッツは最高の健脳食コンビ
魚とともに、くるみ、ピーナッツ、ごまなどのナッツ類には、頭の栄養、つまり健脳栄養素としての良質の脂質が豊富。魚料理にナッツを生かしてみませんか。ナッツがコクのある味わいを添えて新しい味を作ります。



にしん

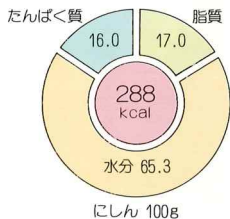
鯧



ニシン

しゅん・冬～春

ニシンは親潮などの寒流に育つ回遊魚で、アイヌ語でカド、また地方によってはカドイワシなどとも呼ばれます。春をよぶ代表的な魚で、特に3月のはしりは脂がのって美味。生の魚なら、うろこがしっかりついて、身が締まり、腹に弾性のある、目の赤くないものを選びます。栄養的にはたんぱく質が多く、また脂肪もたっぷりのハイカロリー食品。身欠きニシンなど干したものは米のとぎ汁にひたして、油揚げやくせを除いて用います。新鮮なものなら塩焼きが一番です。煙を出して、脂が焼けてつくこうばしき、ほどよい焦げ加減が美味。照り焼き、みそ煮、三平汁にもよく合う素材です。



●ポイント 下ごしらえをしっかりと、脂肪をおいしさに変えるために、濃い味つけに。

●下煮は、柔らかく、ていねいに

身欠きニシンとなすの炊き合わせ

材料(4人分) 身欠きニシン4本 だし汁 $\frac{1}{2}$ 杯 酒 $\frac{1}{4}$ 杯 砂糖大匙3 しょうゆ大匙2 $\frac{1}{2}$ なす4個 飾り(塩ゆでにんじん $\frac{1}{4}$ 本 いんげん50g)

作り方 ①身欠きニシンは米のとぎ汁に1晩つけてもどし、洗って水からゆでこぼし、さらに水をかけて煮ます。

②①のニシンを一口大に切り、鍋に並べ、

だし汁、酒を入れて火にかけます。

③②が煮立ったら弱火にしてアクをとって、砂糖を加えてニシンが柔らかくなったらしょうゆを加え、味がなじむまで煮、ニシンを取り出します。

④なすは縦半分に切り、皮に切り目を。

⑤③の煮汁に水を足して煮立て、なすの皮を上にして入れて煮、火が通ったらニシンを戻してひと煮。



141kcal
1人分のカロリー



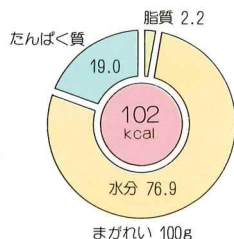
かれい

鰈

しゅん・秋～冬



マガレイ



種類が多く、それぞれにしゅんが異なり、味もいろいろ。皮の黒いものほどビタミンAが多いといわれています。ヒラメとよく似ていますが「左ヒラメ、右カレイ」という体の左側に目がついているのがヒラメ、右側についているのがカレイという意味。なかには例外もあるようです。独特のくせは、ぬめりを除くとさっぱりするのですが、さっと湯がくのも一法。

マコガレイ 北海道南部から西日本付近までの沿岸でとれ、全長30cmぐらい。

マガレイ マコガレイと似ていますが、少し形が大きくなります。

イシガレイ 全長50cmぐらい。成魚は目のある側に石状の突起物があります。

●ポイント 独特の臭みがあります。ぬめりをていねいに除くなどの、下ごしらえをしっかりとします。

●おいしさそのまま、あっさり上品に仕上げます



調味料をかけて蒸すので、煮るより形がくずれず、栄養分の流出を少なくし、うまみを保つことができます。泥臭さのあるカレイは、ほかに、から揚げ、揚げおろし煮など揚げものが合います。

カレイの清蒸魚

材料(4人分) カレイ4尾 ねぎ、しょうが各少々 ①(しょうゆ、酒各大さじ2 塩小さじ $\frac{1}{2}$) しらがねぎ用ねぎ $\frac{1}{2}$ 本分

作り方 ①カレイはうろこをわたり取り除き、洗って水けをふきます。

②①のカレイを深めの皿に並べ、ねぎ、しょうがをのせて①をかけ、蒸し器に入れて強火で10分蒸します。

③ねぎをしらがに切っておきます。

④蒸したたのカレイに、③のしらがねぎをのせます。

114kcal
1人分のカロリー

かに

蟹

しゅん・秋～冬



ガザミ



ケガニ



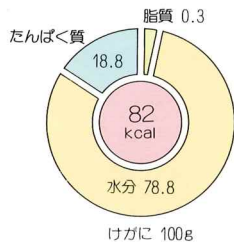
ズワイガニ

カニの種類はたいへん多く、その種類によって味もずいぶん違います。カニ特有のおいしさを作っているエキス分は、時間がたつと酵素などの作用で食中毒の原因にもなりますから、なにより新鮮なものを求めることが大切です。ゆでたものを求めるときは、目が堅く、アンモニア臭のないもの、腹に粘りけのないものを選び、日をおかずに食べます。

ガザミ(ワタリガニ) 暖流系の海の内湾に多く、ほのかな甘みが美味。

ケガニ 日本海中部以北や北海道の海にすみ、毛が密生しています。

ズワイガニ 冬期が最高の味といわれ、松葉ガニ、越前ガニとも。



●ポイント できれば生きているうちに手早くゆで、その淡泊な味わいを十分に生かした料理に仕立てます。

●殻ごとダイナミックに料理した

カニのみそいため

材料と作り方(4人分) ワタリガニ2はい、①(ねぎ½本、しょうが1かけ)八丁みそ大^き1½、②(酒、砂糖各大^き1、しょうゆ大^き1½)を用意。カニは

ぶつ切りし、小麦粉をまぶして高温の油でカラッと揚げます。刻んだ①を油大^き1でいため、香りが出たら八丁みそを加えいため、②を入れてのばし、揚げたカニを加えてからませます。



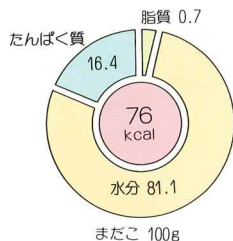
たこ

蛸

しゅん・冬



マダコ



たんぱく質が主成分で、多く含まれているので、たんぱく質供給源としてよい素材です。加熱すると堅くなるので消化がわるいように思われがちですが、一般の魚介類と同様の消化率です。特有の甘みはベタインと呼ばれる物質によるものですが、新鮮度が失われると臭みの原因にもなります。生ならば吸盤に弾力のあるもの、ゆでたものは粘りや皮がはがれたものを避けます。

マダコ 東北以南の沿岸でとれます。卵巣を煮つけたものは珍味です。

ミズダコ 北海道に多く、タコのなかで最も大型。酢ダコとして市販。

イダコ 各地の内湾でとれ、形が小さく、産卵期(早春)は特に美味。

●ポイント **ぬめりは塩をたっぷりふってもみ、熱湯でさっとゆでてとります。ゆですぎないように注意を。**

●じっくりと柔らかく煮込んだ田舎の味



煮ものは火加減が大切。ことにタコはあまり強火で煮立てると堅くなるので、弱火で煮上げ、味を含ませます。

里芋とタコの煮つけ

材料(4人分) 里芋(正味)500g タコの足4本 だし汁3^{カップ} 砂糖、しょうゆ各大^{さじ}3 酒大^{さじ}2 溶きがらし

作り方 ①里芋は大きいものは2つに切り、たっぷりの熱湯で3分ほどゆで、水洗いをしてぬめりをとります。

②タコは足先を落とし、一口大に。

③鍋にだし汁、里芋、タコを入れて火にかけて、煮立ったら弱火にして、アクをとりながら、落としぶたをして4～5分煮ます。

④③に酒、砂糖を入れ、10分ほど煮たらしょうゆを加え、柔らかくなるまでさらに数分煮含ませます。

185kcal
1人分のカロリー

加工品
アラカルト

モテモテ洋風お

パーティをうんと弾ませる、意外な人気メニューが勢ぞろい。
加工品を使った、たくさんのおいしいアラカルト



スケトウダラ、グチ、エソ、ハモ、イワシなどの魚肉に調味料などを加えてすりつぶし、これを加熱、凝固させたたんぱく食品を、ねり製品と総称します。おなじみのかまぼこ、ちくわ、さつま揚げなどがそうですが、最近でまわっているいわゆるカニ足風かまぼこはスケトウダラのすり身にフレーバーやカニエキスを加えて、カニ肉のように工夫したかまぼこのことです。

ねり製品は、弾力のある独得の歯ざわりをもち、好みに応じて自由に調理ができます。また、栄養の点からも低カロリー・低脂肪でヘルシーな食生活にピッタリ。

良品の見分け方は、弾力の強さが目安。古くなると粘りが出たり、汗をかくたりしますので、製品の口をあけたら、冷蔵庫内に置いても1週間以内には食べることです。

つまみ

1. カニ足風かまぼこと野菜のフライ・タルタルソース添え

- ①ブロッコリー1株は塩ゆでして小房に分け、小玉ねぎ8個は皮をむいて柔らかくゆでておきます。
- ②ブロッコリー、小玉ねぎ、カニ足風かまぼこ12本、生マッシュルーム8個はころもをつけ、180度に熱した揚げ油でカラッと揚げます。
- ③タルタルソースを作ります。玉ねぎ $\frac{1}{4}$ 個、固ゆで卵1個、パセリ1茎、ピクルス1本をそれぞれみじん切りにし、マヨネーズ $\frac{1}{2}$ と混ぜます。
- ④フライを器に盛り、タルタルソースを添えます。

2. タラコとのりのスパゲッティ

- ①スパゲッティ300gは塩、油少々を加えた熱湯でゆで、水けをきります。
- ②ボウルにタラコ1腹をちぎり入れ、油大 $\frac{1}{2}$ 、こしょう、ガーリックパウダー少々を加え混ぜ、ゆでたてのスパゲッティにあえます。
- ③刻みあさつき、もみのりをのせます。

3. ちくわのケーパーいため

- ①ちくわ2本は乱切りにします。
- ②フライパンにバター大 $\frac{1}{2}$ を溶かし、ちくわをいため、ケーパー、白ワイン各大 $\frac{1}{2}$ を加え、こしょうをふります。

4. アジの干ものサラダ

- ①アジの干もの2枚は、焼いて骨と皮を除き、粗くほぐします。
- ②きゅうり2本はところどころ皮をむいて小口切りし、わかめ(もどして)30g、トマト1個は食べやすい大きさに切ります。
- ③アジ、きゅうり、わかめ、トマトを合わせ、サニーレタス6枚を敷いた器に盛り入れます。
- ④ドレッシング(しょうゆ大 $\frac{1}{2}$ 、酢大 $\frac{1}{2}$ 、サラダ油小 $\frac{1}{2}$ 、ごま油小 $\frac{1}{2}$ 、塩、こしょう少々を混ぜ合わせる)をかけて、でき上がり。

5. はんぺんのグラタン

- ①はんぺん4枚はそれぞれ4等分に。
- ②はんぺんを耐熱容器に並べ、マヨネーズ大 $\frac{1}{2}$ を塗り、ピッツア用チーズ100gのをせ、パセリを散らします。
- ③オーブンまたはオーブントースターで、チーズが溶けるまで焼きます。

6. スモークサーモンエッグロール

- ①白ワインと水各大 $\frac{1}{2}$ に粉ゼラチン小 $\frac{1}{2}$ をふり入れ、しばらくおいてしとらせます。
- ②固ゆで卵4個は殻をむき、スモークサーモンを2切れずつ巻きつけます。
- ③①を湯せんにかけて溶かし、マヨネーズ大 $\frac{1}{2}$ に混ぜ、卵の上にかけます。スタッフオリーブの薄切りとクレスンの葉を飾り、冷蔵庫で冷やします。
- ④マヨネーズが固まったら、せん切りレタスを敷いた器に盛りつけます。

7. 笹かまぼこのマスタードあえ

- ①笹かまぼこ4枚は斜めに薄切り。
- ②きゅうり1本は斜め薄切り、セロリ1本は薄切りにし、塩をふってしんなりさせたあと、洗い流して水けをしぼります。
- ③マヨネーズ大 $\frac{1}{2}$ に粒マスタード適宜を加えてよく混ぜ、笹かまぼこ、きゅうり、セロリをあえます。

8. 煮干しのカリカリ揚げ

- ①煮干し100gは厚手の鍋でポリッと折れる堅さまでからいります。
- ②小麦粉 $\frac{1}{2}$ と水 $\frac{1}{2}$ を合わせてころもを作り、 $\frac{1}{2}$ 量に青のり大 $\frac{1}{2}$ を、残りにカレー粉小 $\frac{1}{2}$ を加えます。
- ③煮干しにそれぞれのころもをつけ、180度に熱した油で1~2分揚げます。

9. チリメンジャコのおニオンじめ

- ①玉ねぎ1個は薄切りして水にさらし、ピメント $\frac{1}{4}$ 個は細切りに。
- ②チリメンジャコ40gは180度に熱した揚げ油できつね色に揚げ、ペーパータオルに広げて油をきります。
- ③酢、油各大 $\frac{1}{2}$ 、塩、こしょう各少々でドレッシングを作り、玉ねぎ、チリメンジャコ、薄切りにしたライムを加え混ぜて、器に盛ります。



安価で手軽に利用できるねり製品は、すでに調味されているので、煮てお弁当のおかずなどに用いるときは、調味料を加減して味つけします。また、短時間で煮上げられることも大切で、おでんに加えるときも、大根やこんにゃくとは別に、食べる少し前に加えて火を通し、煮えばなをいただきます。

クイック和風味

1. アジの干ものずし

- ①米2杯は水2½で普通に炊きます。
- ②アジの干もの2枚は焼いて骨と皮を除き、粗くほぐします。
- ③炊き上がったご飯に合わせ酢（酢大さじ3、塩小さじ½、砂糖小さじ2）を加え、あおぎながら混ぜて、さめます。
- ④③にアジ、いり白ごま大さじ1を加え混ぜ、せん切りのしその葉をのせます。

2. つみれだんごのあんかけ

- ①干しいたけ3枚は2杯の水でもどし、薄切りにします。もどし汁1杯にだしを素を加えてだし汁を作ります。
- ②えのきたけ2袋は3cm長さに切り、にんじん30g、きぬさや20g、ねぎ½本はせん切りにします。
- ③つみれ2袋は中温の油で、薄く焦げ色がつくまで揚げます。



- ④だし汁にしいたけ、②の野菜を入れて火にかけ、柔らかくなったら、しょうゆ大さじ1½、砂糖小さじ2で調味し、片栗粉小さじ2の水溶きを加えます。
- ⑤つみれを器に盛り、上に④のあんを。

3. たたみイワシの磯辺焼き

- ①たたみイワシを4枚、同じ大きさに

切ったのりを4枚用意します。

- ②しょうゆ、みりん各大さじ1を合わせてたれを作り、たたみイワシの両面に塗ってしばらくおき、少し乾かします。
- ③②にのりをのせ、裏側に②のたれを塗り、オーブントースターでパリッと焼き、さめてから3角に切ります。

しっとりおふくろの味だって、加工品でパッと作れます。
不意のお客さまがいらしたときに、きっと役立つアイデア8つ。
お皿にも凝ってみたくなる、オツな味ばかりです。

4. 丸干しイワシの天ぷら

①卵 $\frac{1}{2}$ 個分に冷水 $\frac{1}{2}$ 杯を加えて溶き、小麦粉 $\frac{1}{2}$ 杯を加え、さっくりと混ぜます。

②丸干しイワシ8尾に①のころもをつけ、中温の油でカラッと揚げます。

5. イカのくんせい・中華風あえもの

①きゅうり2本はじゃばら切りにして一口大に切り、軽く塩もみします。

②酢大 $\frac{1}{2}$ 杯、砂糖大 $\frac{1}{2}$ 杯、塩小 $\frac{1}{2}$ 杯、

しょうゆ、八角、実山椒、一味唐がらし少々を混ぜ合わせ、きゅうり、イカのくんせい50gをあえます。

6. さつま揚げと里芋の煮つけ

①さつま揚げ4枚、里芋500gは一口大。

②だし汁2杯に①を入れて火にかけて、煮たったら中火で3分ほど煮て砂糖大 $\frac{1}{2}$ 杯、さらに8分程煮て、しょうゆ大 $\frac{1}{2}$ 杯3を加え、弱火で里芋が柔らかくなる



5



6



8



7

まで煮、きぬさやの塩ゆでを散らして。

7. シシヤモの南蛮漬け

①ねぎ $\frac{1}{2}$ 本は3cm長さに切り、焼き網で焦げ色がつくまで焼きます。

②しょうゆ、砂糖、酢各大 $\frac{1}{2}$ 杯、酒大 $\frac{1}{2}$ 杯、小口切り唐がらし1本分を鍋に入れ、煮立てます。

③シシヤモ12尾は中温の油でカラッと揚げ、ねぎとともに②に漬け込みます。

8. サバのおろしたたき

①塩サバ1尾は適当に切り、焼きます。

②大根おろし300gに、しその葉のせん切り、紅たでを各適量混ぜて①の上になたくようにのせ、ポン酢をかけます。

イワシ[手開き]

A 頭・内臓を除く



◀まな板にペーパータオルを広げ、その上で、頭を、背の付け根で、親指でちぎり、そのまま腹のほうへ引きます。



◀腹わたを指で出し、そのあと、指の腹でしごくようにして汚れをとりまわす。頭と内臓はまな板に敷いておいたペーパータオルで包み捨てます。まな板を汚さずに下ごしらえができるわけです。包丁を使うときも同様に。

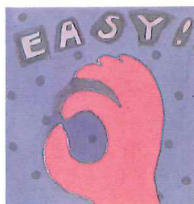
C 骨を手で折り、はずす



↑中骨の上を、尾のほうに向かって、親指のつめを立てるようにして（親指の腹は中骨の上をすべらせる）、身を開きます。



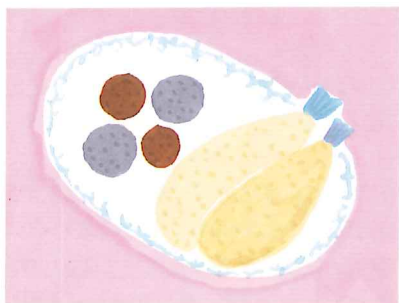
↑中骨を尾の付け根のところで身をそらせるようにしてポキンと折り、左手の親指で身を押しえながら頭のほうへ向かって、身が骨のほうについてこないように静かにががします。



B 洗う



◀流水、もしくはボウルに張った水で洗います。中骨近くに残っている血などを特に洗い流します。ボウルに張った水は2回ほどかえて。



D 腹身をすく(すきとる・除く)

つみれやフライなどではこのまま用いて十分なのですが、刺身や酢のもの、ワイン蒸しなどに用いるときは、腹側の黒い部分をすきとり、形を整えます。腹側の残っている小骨も同時に除きます。皮を引くときは、塩で20分ほど身をしめてから。



◀でき上がりです。包丁を使うときも腹のほうから包丁を中骨の上に入れ、尾のほうへ引き、開いたら皮側を上、頭側を手前に置き、尾側に包丁を入れ、引きます。



えらやわたを出したあとの水洗いを²ていねいに。洗い方が³悪いと料理が⁴生臭くなります。水洗いのあとは水けをつけないように扱います。

アジ

A えらを取り除く



◀左右のえらぶたを起こすようにして開き、包丁の刃先でえらの付け根をはずします(サバの項参照)。えらを入さし指で、下方のえらぶた外に押し出し、▶右のようにえらを包丁の刃先で押さえ、頭のほうを引き上げてえらはずします。少し慣れれば、左手でえらを押し出しながらそのえ

らを包丁の刃先でとらえ、押さえ、頭のほうを引いてという動きで。



D 串を打つ



↑魚の目の下に金串を刺し、約1cm進め中骨の向こうまで出し(表には突き出さない)て。



↑串の向きをかえ中骨をすくい、縫うようにして手前に出し、もう一度縫って表に出す。



↑添え串を打ちます。目の下から、尾のところへすつと刺します。



↑石綿つきの焼き網、鉄弓をセットして、遠火の強火で焼きます。

B 内臓を除く



◀盛りつけて裏側になる面(頭を右に置く)の胸びれ下に、2~3cmの切り目(切り目が大きすぎると形が悪くなる)を入れます。



刃先をさし入れ、腹▶わたをさぐり、魚の体を立てるようにしてわたを引っぱり出します。流水で残った内臓汚れなどを洗い除きます。

C ぜいごを取り除く

▶尾の付け根から、包丁をねかせて、浅く、そぎとるようにしてぜいごを除きます。包丁は向こう、手前と引くように動かすとうまくいきます。頭のほうにかけて、ぜいご状のうろこがある場合も同様。



サバ

A 下ごしらえ



腹を上に向け、えら→
ぶたを開き、えらの付
け根を包丁の刃先で切
ってはがします。



←うろこがついている
場合は包丁の刃を直角
にして尾から頭へこそ
げます。



←左手の指先でえらを
押し出すようにしてえ
らを取り除きます。

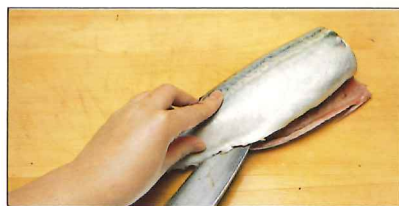


←次に、腹を手前斜め
に置き、腹に切り込み
を入れ、内臓を包丁の
刃先でかき出します。



←頭を、胸びれの位置
で包丁を、やや斜めに
中骨のところまで入れ
て、まず片身を切り、
次に裏に返してざくっ
と切り離します。

B 二枚におろす



↑いったん水洗いして汚れを落とし、水けをふ
いてからおろします。腹側から写真のよう
にして、中骨の上に刃先をあて、ねかせながら
尾のほうに引きます。

→頭側を手前、尾を向
こう側に置き、尾の背
側から刃先を中骨に沿
わせて横に入れます。



→背側に切り目を入れ
たら、尾の付け根で身
をはずします。



→身を持ち上げながら
中骨にまだくっついて
いる部分をはがし、開
きます。

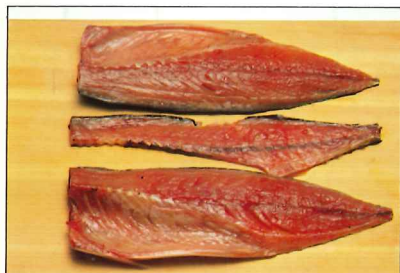


↑二枚におろせたところです。中骨のないほう
を酢じめに、骨のあるほうを煮ものなどに使
います。酢じめにするのなら、腹骨をすきとり
ます。

イカ

A わた抜き・皮をはぐ

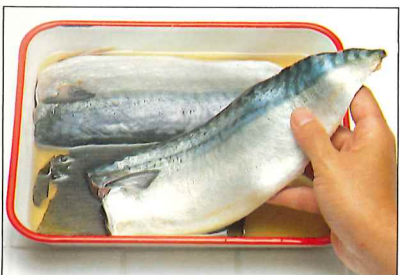
e しめさばの手順



◀ 1本のサバを二枚におろし、中骨のついておろすほうも同様におろすと三枚おろしになります。



◀ 三枚におろしたサバは身を上にしてざるにのせ、たっぷりとまんべんなく塩をふり、3～4時間冷蔵庫におきます。



◀ 指で身を押してみても弾力が出て、身がよくなりましたら表面の塩をさっと酢洗いし、水けをふいて甘酢(酢1勺、砂糖大匙1、塩大匙1)に身を下に入れ、15～20分ほどつけます。腹骨、血合い骨を除き、薄皮を頭側から引きます。

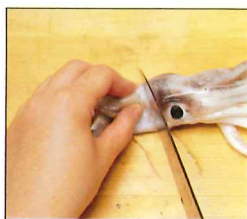


◀ 胴とわたの間に親指をさし入れ、わたを押さえるようにして、わたと胴を少しずつ、奥のほうへ進みながらはずしていきます。

➡ 胴の半分以上あたりまではがしたら、えんぺらを左手で、わたと足を右手で持ち、静かに引き抜きます。



➡ 写真の位置で包丁を入れて、わたと足を切り離します。



◀ 目のきわに包丁目を軽く入れ、つぶさないようにして指で目を押し出します。次に足の一か所を切り開き、口(からすとんび)を押し出し、ちぎりとります。

D しめさばの冷凍



◀ 味をよくするために甘酢には昆布を入れるのですが、冷凍するときはこれもいっしょに冷凍します。サバと昆布は重ね、ラップ材で空気を入れないようにぴっちり包み、上からアルミ箔で包んで冷凍。食べるときは半解凍いただきます。



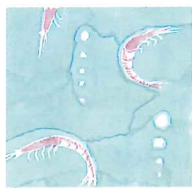
↑ 皮をはぎます。まず、えんぺらを胴の下方に引き下げます。このとき、ペーパータオルが固く絞ったふきんを用いて皮を引くと上手にとれます。指に塩をまぶして引いてもよいでしょう。

A 一般的な下ごしらえ



◀背を曲げ、関節と関節の間の柔らかい部分に竹串を横にさし入れ、背わたを持ち上げて取り除きます。

▶天ぷらなどに用いるときは、尾の水分を除きます。まず尾を斜めに飾り切りにし、刃先でしごいて水分を出します。尾の下の先のとがったところは折って。



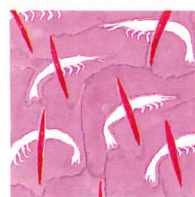
▶煮もの、椀だね、天ぷらなどに用いるときは殻をはずします。尾と尾の手前1節を残し、あとは、足もいっしょに腹側からクルリとむきます。腹側に浅い切れ目を入れて、身を反らせる下ごしらえをしますとまっすぐな形に揚がります。

B 竹串の打ち方



◀腹側の付け根から、尾の先のほうへ、身と殻の間をスーッと、尾まで通します。

▶酒、もしくはワイン少々を加えた湯でゆでます。殻の色が変わるまで。



▶湯をきり、エビがまだ熱いうちに竹串をクルリと回して、そのままさめます。さめてしまうと竹串は抜けにくく、身くずれの原因になります。



THE SAKANA (1)

ヘルシー魚講座

魚の栄養特性と健康	2
いわし(鰯)	6
イワシの塩焼き	
イワシのワイン煮	
イワシのオレガノ風味	
イワシのつくね汁	
さけ(鮭)	10
サケのムニエル・パセリソース	
サケのかす汁	
ます(鱈)	10
マスのクリーム煮	
たい(鯛)	13
タイのサラダ	
あじ(鱈)	14
アジのたたき	
アジのサラダ	
アジのきのこバターソース	
アジのから揚げ甘酢あんかけ	
いか(烏賊)	18
イカの和風いんろう	
イカのマリネ	
イカのトマトソース煮込み	
えび(海老)	20
エビの中華風ケチャップいため	
エビのワイン蒸し・	
グリーンソース	
まぐろ(鰹)	22
マグロの刺身と納豆あえ	
マグロのロースト	
ねぎま鍋	
魚食礼賛	24
魚は姿、動きの美しさもいい	
西川 浩	
ワルシャワで夢みたイカの塩辛作り	
工藤久代	
エッセイ	24
魚は日本にかぎる 樋口清之	

索引

さんま(秋刀魚).....26
さんまの塩焼き
さんまのロールグラタン
さんまの揚げ煮
さば(鯖).....28
サバのラビゴットソース
サバのみそ煮
かつお(鰹).....30
カツオのカレー煮 カツオのたたき
ぶり(鰯).....32
ブリの照り焼き
はまち(鮓).....32
ハマチの中国風刺身
にしん(鰯).....34
身欠きニシンとなすの
炊き合わせ
かれい(鰈).....35
カレイ <small>チンツェンユイ</small> の清蒸魚
かに(蟹).....36
カニのみそいため
たこ(蛸).....37
里芋とタコの煮つけ
加工品アラカルト
モテモテ洋風おつまみ.....38
カニ足風かまぼこ タラコ ちくわ
アジの干もの はんぺん
スモークサーモン 笹かまぼこ
煮干し チリメンジャコ
加工品アラカルト
クイック和風味.....40
アジの干もの つみれ
たたみイワシ 丸干しイワシ
イカのくんせい さつま揚げ
シシャモ サバ
手ほどき講座
魚の下ごしらえのABC.....42
イワシ[手開き]
アジ サバ イカ エビ

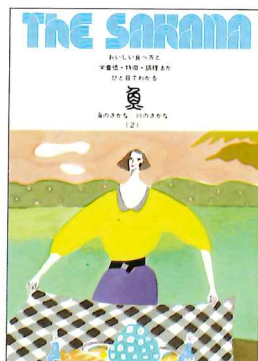
(1分冊)の魚介類

- | | | |
|------|------|------|
| ●あじ | ●かれい | ●にしん |
| ●いか | ●さけ | ●はまち |
| ●いわし | ●さば | ●ぶり |
| ●えび | ●さんま | ●まぐろ |
| ●かつお | ●たい | ●ます |
| ●かに | ●たこ | ●加工品 |

(2分冊)の魚介類

次号も、ヘルシー魚雑学、おいしい料理と食べ方、調理器具など楽しい話題を満載します。

- | |
|--------|
| ●あなご |
| ●あまだい |
| ●いささき |
| ●かじき |
| ●かわはぎ |
| ●きす |
| ●きんめだい |
| ●さわら |
| ●ししゃも |
| ●すずき |
| ●たちうお |
| ●たら |
| ●とびうお |
| ●はたはた |
| ●はも |
| ●ひらめ |



- | | |
|--------|-------|
| ●ほっけ | ●あゆ |
| ●めばる | ●うなぎ |
| ●めぬけ | ●こい |
| ●メルルーサ | ●にじます |
| ●わかさぎ | ●加工品 |

(3分冊)の貝・海藻類など

- | | | |
|-------|------|-------|
| ●あかがい | ●こんぶ | ●はまぐり |
| ●あさり | ●さざえ | ●ひじき |
| ●あわび | ●しじみ | ●ほたて |
| ●うに | ●しらす | ●もずく |
| ●かき | ●なまこ | ●わかめ |
| ●魚卵 | ●のり | ●加工品 |

●当冊子に関するお問い合わせ先
 社団法人 大日本水産会
 〒107 東京都港区赤坂1-9-13 TEL. 03-585-6684
 昭和59年度水産物消費拡大特別対策事業(水産庁補助事業)

社団法人 大日本水産会
全国漁業協同組合連合会