

THE SAKAMA

おいしい食べ方と
栄養価・特徴・調理法が
ひと目でわかる



海のさかな 川のさかな
[2]



「魚」すばらしい食料資源

魚食民族を支える 魚の漁獲量

私たち日本人の食生活のなかで、魚介類は大切な動物たんぱく質源となっています。またエイコサペンタエン酸(囲み記事参照)など成人の健康によいとされる成分を多く含んでいることなどから世界各国でも魚が好まれるようになってきています。

世界全体の水揚げ高も、この10年間で約6800万トンから約8000万トンへと増加していますし、わが国でも1972年に1000万トンを越し、1983(昭和58)年には約1200万トンになっています。さらにエビやサケ・マス類など約130万トンを輸入している状況ですから、確かに日本人は世界一の魚食民族といえるでしょうし、それが世界一の長寿国の一因とも考えられています。

自然の海が生産する 食料資源——魚

人間は毎年毎年何千万トンもの魚を海からとって利用しています。今後はもっととるかもしれませんが。そのうちに海の中に魚がいなくなってしまうおそれはないのでしょうか。

特に農業では作物に肥料を与え、畜産では家畜に飼料を食べさせ、育てて収穫する、生産するというやり方と違って、自然が生産する魚をとってくる大部分の漁業(漁船漁業)はいつか資源がなくなり、ダメになってしまうのではないかと心配する人がいるのももっともなことです。





でも心配する必要はありません。もちろん海を汚したり、魚を根絶やしにすれば問題ですが、自然の海の牧場の中には毎年、毎年、魚を再生産する仕組みがあるのです。それが、魚がすばらしい食料資源である理由でもあります。

太陽エネルギーが生産サイクルを作る

魚は石油や石炭、その他の鉱物資源とちがって、上手に利用すれば途絶えることのない資源といえます。手品の種は太陽の光が持ってくるエネルギーと、海を持つ栄養塩にあります。

つまり海を泳いでいる魚は毎日毎日ふり注ぐ太陽の光のエネルギーと海中のN〈窒素〉・P〈リン〉・K〈カリウム〉などがもとになって色々な生物の段階を経て、姿を変えたものなのです。ですから海と太陽がある限り再生産されることになるのです。その仕組みは次のようになります。

- ①海の表層にいる葉緑素を持った植物性プランクトンが太陽のエネルギーを利用して栄養分物質を作り増殖する。
- ②動物プランクトンが植物プランクトンを食べ増殖する。
- ③イワシやサンマ、貝類など、プランクトンフィーダーと呼ばれる中小の魚介類がプランクトンを食べてふえ続ける。
- ④タラ、ヒラメ、ブリ、マグロなどの大型の魚類が中小魚介類を食べて大きくなる。
- ⑤これらの魚介類が死ぬと体の成分、たんぱく質や脂肪などは分解して低分子の物質となり、この低分子の物質と太陽エネルギーとを利用して植物プランクトンが増殖する。つまり①に戻る。

人間が魚をとるといことは、このような海の中の世界、水の中の世界に大型動物（捕

食者)として参加しますが、水の中の世界の仕組みをこわさない限り、魚をとって食料資源として利用することができるのです。

実際にどれだけの魚介類をとっても大丈夫かということは、理論的に色々と研究されており、年により変化する海の状況や魚の資源の状況を調査し、その結果を反映させながら計画的にとっていけば魚介類はいつまでも食料資源として利用出来るわけです。

貴重な魚資源の有効な利用を

明治以来の日本人の新しい魚類資源、新漁場の開発努力と実績は国際的にも高く評価さ

れています。今後も新漁場の開発と、十分な科学的調査と慎重な判断に基づいた漁業管理をすれば、また現在進められている栽培漁業や漁場づくりなどの政策が軌道にのり、さらに海を汚さない国民の努力が実れば、魚は日本人の貴重な食料資源として永久に利用できるものといえましょう。

しかし、最近の漁業をとりまく環境は、決してバラ色ではありません。200海里時代の規制も厳しくなり人件費、油代、漁具などの諸資機材や流通経費が、以前に比べ著しく高くなっているからです。

消費者としては、遠くの海や近くの海でとれる高級魚や多獲性魚も、折に合わせて上手に食べる工夫も必要な時代となっているのです。



魚介類資源の有効利用

魚介類は一般に何千、何万という卵を産みますが、ふ化したばかりのこどもたちはたちまち激しい生存競争にまき込まれどんどん減ってゆきます。逆に幸運にも環境条件に恵まれたり外敵が少いと平均以上に生き残って大発生になったりします。このように魚介類の発生量は常にとても不安定なものなのです。さて、生存競争に生き残った何百分の一ないし何万分の一（加入量といえます）は次に漁業によってとられることになります。市場価値の高い種類では加入量の半分以上もとられることがあります。通常、魚介類の子孫を作り出す力は強く、少々親が減っても年々の発生量は変わりません。しかし、とり過ぎがひどいと子孫の量も減って長期間漁業を継続することが出来なくなります。そこで上手な漁獲の仕方について色々と研究が行われています。

MSY（最大持続生産量）やMEY（経済的最大生産量）といわれる“漁獲の理論”がそれで、魚介類をとり始める大きさ、自然

死亡率、成長量、産卵量などと漁獲の強さの関係で漁獲量がどう変るか、またそれが持続するか否かといった事柄が検討されています。現実にはどの魚介類をとってみても、単一の漁業でとられるのではなく複数の漁業でとられています。ですから本当の管理型漁業をやってゆくには漁獲の理論だけではなく漁業間の調整も必要です。

以前は減耗の激しい幼期の生き残りをよくしてやることはとても手に負えない事だと考えられていました。しかし、内海や内湾の環境破壊が魚介類を減らすこと、シロザケの稚魚放流によって漁獲の増えることが実際に体験されて、人間の手で加入量をふやそうという努力も行われるようになりました。

保護制度や保護施設の設定や種苗放流事業はその例です。しかし大海にいるイワシやサバは今でも我々の手に負えません。これらのものでは資源の豊凶を予知する漁海況予報が大切な仕事になっています。

エイコサペンタエン酸とは？

エイコサペンタエン酸（EPAと呼ばれる）は魚介類に特有な脂肪酸で、イワシ、サバ、サンマなどの青魚に多く、ウナギ、コイ、ニジマスなどの淡水魚にも含まれています。

EPAは酸化反応をしやすく不安定な二重結合を5つ持っていますが、実際には、大部分がグリセリドになっているため比較的安定です。EPAは、缶詰では生の物と同程度含まれ、干物などや調理した物でも多少は減少しますが、かなり含まれています。

ところで、EPAは血液を固まりにくくしたり、血液中の脂質成分を変えたりすることで血栓を作りにくくする作用があり、これが、魚介類を多食する人に心筋梗塞などの血管系疾患が少ない理由といわれています。また同じ量のEPAを食べても、老人のほうが若い人よりも長くEPAが血液中に存在し、その効果も大きいと考えられています。

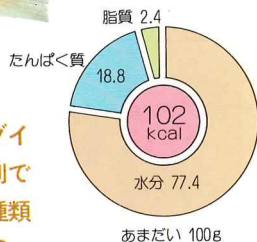
あまだい

甘鯛



しゅん・冬～春

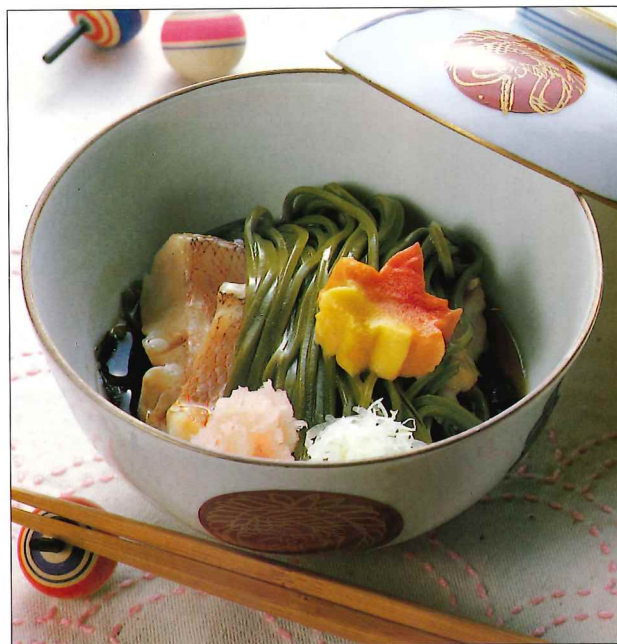
アカアマダイ



シロアマダイ、アカアマダイ、キアマダイの3種類があり、普通はアマダイとして売られている例が多いようです。本州中部以南に分布、体色で判別できます。アカアマダイがいちばん多くみられ(日本海に分布するのはこの種類のみ)、全長45cmくらいで30～150mの深さにすみ、シロアマダイは全長60cmくらいでアカより浅い場所に。キアマダイは全長30cmくらいで最も深い場所にいます。味からいうとシロ、アカ、キの順とされますが、鮮度のよいものに軍配が上がります。柔らかい肉質でいたみやすい魚なので、刺身には不向き。蒸しもの、塩焼き、ムニエルに。干物などにも加工されます。少々水っぽい味なので、加工物のほうが肉が締まって美味とされています。

ポイント うろこはこすりとらずに、よく切れる包丁で薄くそぎ落とす。身が柔らかいので、身くずれに注意を。

●意外に簡単——家庭で作る本格日本風料理



アマダイの信州蒸し

材料(4人分) アマダイ(60gのもの) 4切れ ④(酒大^さ1 塩少々) 茶そば120～150g 生麩^ち1/4本 もみじおろし、さらしねぎ適宜 そばつゆ150cc

- 作り方** ①アマダイはうろこをそぎ落とし、④で下味をつけます。
 ②茶そばは4組に分けて、片端をたこ糸でしっかりとゆわえ、たっぷりの熱湯でゆでて水にとります。
 ③①のアマダイに②のそばを巻いて茶碗に入れます。
 ④十分に蒸気の上上がった蒸し器に③を入れ、10～15分くらい蒸し、そばの上に生麩をのせてさらにひと蒸らし。
 ⑤さらしねぎともみじおろしの薬味を用意し、④に添え入れて、上からそばつゆをかけていただきます。

229kcal
1人分のカロリー



● バターの香りいっぱいのソースを仕上げに

香味野菜、スパイス、ワイン、酢を使つての下ごしらえがおいしさをアップ。蒸し煮にするときは、煮汁に魚を入れ、いったん沸騰させたらすぐとろ火にして魚に火が通るまで煮るのがコツです。冷製なら煮汁につけたままさまして、香りや、風味のある味を含ませます。これは!!というおいしいアマダイなら1kg以上あるものを求めます。脂もよくのって格別です。

ムニエルケーパーソース

材料(4人分) アマダイ(骨つき) 500~600g 塩、こしょう各少々 ④(白ワイン) 1/2杯 香味野菜、ローリエ、タイム各少々 酢大さじ1 じゃが芋(小) 4個 バター大さじ4 ケーパー大さじ2 レモンの薄切り4枚

作り方 ①アマダイはうろこをそぎ落

としてから筒切りにして、塩、こしょうします。

②鍋に④の香味野菜(玉ねぎ、セロリ、にんじんなど)をせん切りにして入れ、水2杯、白ワイン、ローリエ、タイム、酢を加えてひと煮し、①のアマダイを入れて4~5分蒸し煮します。煮えたら、そのまま、汁につけたままでさめます。

③じゃが芋は形を整えて、あく抜きしてからゆでます。

④器に②のアマダイと③のゆでじゃが芋を盛りつけます。

⑤ケーパーソースを作ります。フライパンにバターをやや茶色になるまで熱し、ひと洗いたしたケーパーを加えひと混ぜして火を止めます。

⑥④に、⑤をかけ、レモンを添えます。

魚・SAKANA ジョイフル・ワン

洋風魚料理には、魚でとつただし汁を使おう。魚のあら600g、玉ねぎ(小)1/2個、ねぎ1/2本、セロリ1/2本、トマト(小)1個、マッシュルーム少々、パセリの茎1本、タイム少々、ローリエ1枚、白ワイン1/2杯を用意。魚のあらは新鮮なものを用意してぶつ切りにし、水にさらしてから水8割に入れて火にかけます。そこへ白ワインを入れ、煮立ったらアクをとって香味野菜を加え、弱火で30分ぐらい煮出してから静かにこします。

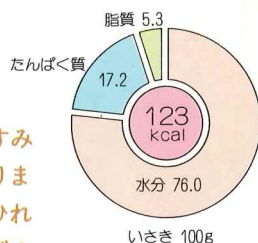
いさき

伊佐木・伊佐幾

しゅん・夏



イサキ



暖海性の魚で、本州中部以南からシナ海にかけて分布し、外海の岩場にすみます。20cmくらいまでの若魚のときは体の横に黄色の三本の縦じまがありますが、成熟するとともに消滅。4年魚で、全長40cmくらいまでになります。ひれのとげと骨がかたくて鋭く、のどに突き刺さると危険だということから、“カジヤゴロシ”の別名も。脂ののりが適度な、さっぱりした味の白身魚で、6～7月ごろがひとときわ美味。そのおいしさは、タイやズキに匹敵するほどです。梅雨のころには料亭などで“ツユイサキ”とって珍重されます。塩焼き、刺身、ムニエルなど幅広く利用できますが、煮つけると少々磯臭さを感じます。なお、近縁にシマイサキというイサキより内湾性の魚もいます。

ポイント あっさりした味を生かした刺身や塩焼きは逸品。洋風ならソースや下味に変化を持たせたほうが美味。

●ピラフを添えたカレー風味の若々しい味作り

イサキのムニエルカレーソースかけ

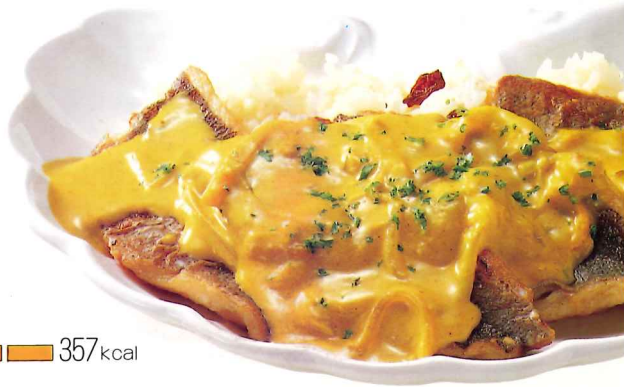
材料(4人分) イサキ4尾 塩、こしょう各少々 玉ねぎ½個 にんじん、セロリ各4cm 生しいたけ3個 バター大さじ1½ 小麦粉大さじ2 カレー粉大さじ½ 牛乳1½杯 固形スープの素1個 サラダ油大さじ1½ レーズン入りピラフ150g パセリのみじん切り少々

作り方 ①イサキはうろこを除いて3枚におろし、塩、こしょうします。
②玉ねぎ、にんじん、セロリ、生しいたけはそれぞれせん切りにします。
③ソースを作ります。鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れてしんなりするまでいため、にんじん、セロリ、生しいたけを加えて1～2分いため合わせます。そこに小麦粉とカレー粉をふり入れていため、牛乳と固形スープの素を

加えてトロリと煮ます。

④③のソースを作っている間に、①のイサキに小麦粉(分量外)を薄くつけ、フライパンにサラダ油を熱した中で両面を色よく焼きます。

⑤④のイサキを器に盛り、③のソースをかけ、パセリのみじん切りを散らします。ピラフを添えて供します。





248kcal
1人分のカロリー

●スパイスの香りを生かしたオーブン料理

十分に下味をつけた魚を、先にフライパンで強火で焼きつけるのは、たんぱく質を凝固させてうまみの流出を防ぐ、焼き油を身にしみ込ませておいしさを倍にする、の理由から。油から薄く煙が立ったら魚を入れ、フライパンをゆり動かしながら焼きます。ほどよい焼き色をつけたら、オーブンに入れかえて中まで完全に火を通します。

イタリア風ムニエル

材料(4人分) イサキ(小)4尾 ①(白ワイン $\frac{1}{2}$ 杯 オリーブ油大 $\frac{1}{2}$ 杯 香味野菜(セロリ、にんじん、玉ねぎ、パセリの茎など)適宜 ローリエ、タイム各少々 塩小 $\frac{1}{2}$ 杯 こしょう少々) レモンの輪切り4枚 赤ピーマン2個 緑ピーマン4個 ②(バター大 $\frac{1}{2}$ 杯 刻みパセリ大 $\frac{1}{2}$ 杯 レモン汁大 $\frac{1}{2}$ 杯)

オリーブ油大 $\frac{1}{2}$ 杯

作り方 ①イサキはうろこと内臓を除いて下ごしらえします。

②①の材料を合わせてつけ汁を作ります。

③①のイサキの背に切り込みを入れ、②に2時間ぐらい漬け込みます。

④フライパンにオリーブ油を熱し、③のイサキの水けをふいて強火で両面を焼きます。

⑤鉄板に、焼いたイサキを並べ、上にレモンの輪切りをのせて、②のバター、刻みパセリ、レモン汁をかけ、200度のオーブン中段で20~25分ぐらい焼きます。

⑥途中、縦二つ割りにした赤と緑のピーマンを⑤の鉄板に並べ、いっしょに焼きます。



かじき

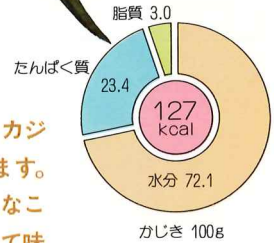
梶木・旗魚



マカジキ

しゅん・夏・冬

マカジキ科とメカジキ科に分かれ、大きいのは全長4.5mくらいになるメカジキ、マカジキ科のシロカジキ、クロカジキ。マカジキは3mくらいになります。上あごが前に長く伸びて剣や槍のようになり、漁船に体当たりするようなこともある性質の荒い魚。暖海性の魚ですが、分布は広範囲。種類によって味も大いに異なり、最も美味なのはマカジキ。次いでシロカジキ、バショウカジキ、クロカジキの順。また、ところによってはメカジキも珍重され、一般にはメカジキを除いたほかのカジキは、カジキとして売られています。肉はいずれも桃色で(メカジキのみ白っぽい)、ミオグロビン含量が高く、エキス分に富みます。刺身のほか、照り焼き、鍋もの、みそ漬けなどにして賞味されます。



ポイント

煮すぎると身がパサつくので、柔らかい、煮やすい材料と組み合わせる。しょうが味とよく合う。

●ピリッと辛い香味をからめて

いためものは強火で手早く一気に仕上げるのがコツ。薬味や合わせ調味料は前もって完全に準備しておきます。

中国風唐がらしいため

材料(4人分) カジキ400g ④(酒大^き½ しょうゆ小^き2 しょうが汁少^少) 油大^き3 ⑤(ねぎのみじん切

り大^き3 にんにくのみじん切り1かけ分 しょうがのみじん切り少々) 豆板醬小^き1 合わせ調味料(トマトケチャップ大^き3 酒、しょうゆ各大^き1 砂糖小^き1 ごま油大^き½) 水溶き片栗粉大^き1 わけぎ3本

作り方 ①カジキは④で下味をつけます。

②中華鍋に油大^き2を熱し、カジキの水けをきって加え、強火で焼いて取り出します。

③②の鍋に残りの油をたして、⑤を香りがでるまでいため、豆板醬、合わせ調味料を混ぜて、片栗粉でとろみをつけます。そこへ②を戻し入れて手早く混ぜ合わせ、2cm幅に切ったわけぎを散らします。

1人分のカロリー 279kcal





● マリネしてハーブ(香草)の香りをつけて焼く

マリネしてから焼くと、魚の生臭みが消え、いちだんとおいしくなります。ムニエルはよく油のなじんだ厚手のフライパンで、十分にフライパンを熱してから油を入れ、ゆすりながら焼きます。

プロバンス風ムニエル

材料(4人分) カジキ4切れ ④(白ワイン大^さ2 塩小^さ1 こしょう、タイム、バジリコ各少々 ローリエ1枚) オリーブ油大^さ4 にんにく1かけ 玉ねぎ1個 緑ピーマン4個 赤ピーマン2個 塩、こしょう各少々 刻みパセリ適宜 レモンの薄切り4枚 小麦粉適宜

作り方 ①カジキは④の塩、こしょうをしてバットに並べ、タイム、バジリコ、ローリエをまぶしてワインをふり、2〜3時間マリネします。

②にんにくはみじん切り、玉ねぎと赤と緑のピーマンは1cm幅に切ります。

③フライパンにオリーブ油大^さ2を熱し、にんにくと玉ねぎを入れて4〜5分いため、ピーマンを加えてさらいため合わせて、塩、こしょうで調味します。

④①のカジキの水けをきって、小麦粉を薄くつけ、余分な粉をはたき落とします。

⑤フライパンにオリーブ油大^さ2を熱し、カジキを入れて、フライパンをゆすり動かしながら両面を色よく焼きま

す。⑥器に③のピーマンと玉ねぎのいためものを敷き、その上に⑤のムニエルをのせ、刻みパセリを散らして、皮を除いたレモンをおきます。

魚・SAKANA ジョイフル・ワン

ブナザケ・美味礼賛 川にのぼってきたサケをブナザケといいますが、やや脂肪が抜けている肉質とはいえ、調理によっては十分においしくいただけ、安価な点もまたうれしい。調理の決め手は脂肪分を上手に捕うこと、牛乳やチーズ、スパイスを使って香りをつけ、味にこくを出すことです。マリネ=酢漬けや酢油漬けです。いずれもいったん塩漬けして身をしめ、酢漬けなら仮漬け、本漬けします。本漬けは香味野菜、白ワインなどを入れて風味よく漬けます。

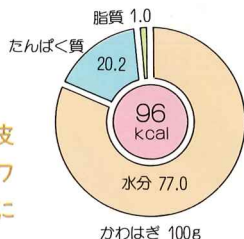
かわはぎ

皮剥

しゅん・夏



カワハギ



本州中部以南の各地沿岸に分布。愛きょうのある独特の姿形をしており、皮がたいへんかたくて、皮をはいてからでないと料理できないところからカワハギの名がついています。皮は、口先から尾のほうへむきとるように一気に引っ張ってはぎます。関西ではハゲ、南九州ではツノコとも呼びます。

自身魚で、あっさりとはげがなく美味。弾力があり、腹わたの露出していないものを求めます。一般には、甘辛く濃いめに味つけした煮つけがうまいとされていますが、薄作りにして刺身、吸いもの、鍋もの、フライやムニエルにも合います。カワハギの肝臓は大きく、ねっとりした舌ざわりはなかなかの珍味。カワハギ料理には絶対にお忘れなく！

ポイント 角と口先を切り、角と口の間から一気に皮を引きはぐ。

●新鮮なら肝臓もいっしょに

カワハギのみそ汁

材料と作り方(4人分) カワハギ2尾は下ごしらえして食べやすく切り、昆布だし3½杯でひと煮。みそ大匙3を溶き入れ、器に盛って小口切りのあさつきを散らし、好みで粉山椒を。



62kcal
1人分のカロリー

カワハギのパラフィン焼き

材料と作り方(4人分) 25×30cmの硫酸紙(ふた)4枚を用意し、バターを塗っておきます。カワハギ80gのもの4切れは、白ワインをふっっておいて、塩、こしょう、バターでさっと焼いてから硫酸紙にのせます。1cm幅に切ったトマト1個分と薄切りにしたマッシュルーム100g分をバターでいためカワハギの上のせ、おろした溶けるチーズ大匙4をふりかけます。硫酸紙の縁を溶き卵(残り卵白でよい)をつけて巻き込みながら形を整え、オーブンで10分ぐらい焼きます。

142kcal
1人分のカロリー



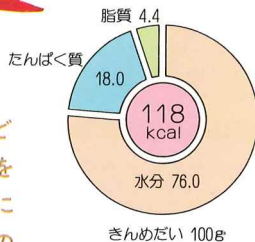
きんめだい

金目鯛

しゅん・冬～春



キンメダイ



キンメダイ科の魚で、タイ類とは別の仲間。相模湾、伊豆七島近海などの深海でとれます。真っ赤な体に、ねこの目のように金色に輝く大きな目をしているのが特徴。キンメダイの名はそれが由来です。全長は50cmくらいになります。タイに劣らないくらいおいしい魚で、マダイの代わりに祝儀用の尾頭つきとして利用されることもあります。肉質が柔らかく味が淡泊なため、刺身の場合は皮つきで利用されます。蒸しもの、鍋ものによく合い、みそ漬、かす漬、バター焼きなども身が締まっていちだんとおいしくなります。たんぱく質、脂質、鉄分とも比較的含有量が高く、栄養価はかなり期待できる魚です。

ポイント
 肉質が柔らかいので、刺身にする場合は皮つきのままで。煮つけはよく煮て、身を締めたほうがうまい。

●ごぼうといっしょに甘辛く煮たおふくろの味

キンメダイとごぼうの煮もの

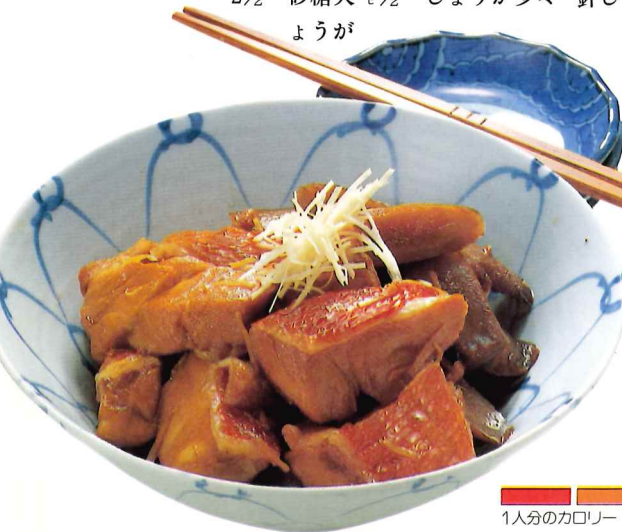
材料(4人分) キンメダイ 4切れ(300～350g) ごぼう1本(200g) ぬか少々 酒 $\frac{1}{2}$ cup みりん大 $\frac{1}{2}$ cup しょうゆ大 $\frac{1}{2}$ cup 砂糖大 $\frac{1}{2}$ cup しょうが少々 針しょうが

作り方 ①キンメダイは食べやすい大きさに切ります。

②ごぼうは皮をこそげて5mm幅の斜め切りにし、ぬかを入れた湯で五分通りにゆでてアク抜きをし、水で洗います。

③鍋に酒、みりんを入れ、火を入れてアルコール分を飛ばし、しょうゆ、砂糖、水 $\frac{1}{2}$ cup、しょうがのせん切り少々を入れて、①のキンメダイを加え、ひと煮して色が変わったなら、②のごぼうを入れます。ごぼうが柔らかくなって煮汁が少なくなるまで煮ます。

④盛り合わせて針しょうがを天盛り。
メモ キンメダイのあらを煮つける場合は、軽く塩をふってざるに上げて30分おき、たっぷりの熱湯で表面の色が変わる程度にゆで、水にとり、霜降りにしてから用います。



177kcal
 1人分のカロリー

さわら 鱈



サワラ

しゅん・冬～春



北海道の南部から九州まで広く分布しますが、特に瀬戸内海に多く、「鱈」の字があてられたのは、4～5月ごろに産卵のため内海や沿岸に寄って来て、豊漁となったためといわれます。若魚をサゴチ、サゴシなどといいます。晩秋から初春にかけて脂がのっておいしくなり、冬季のものは「寒ザワラ」の呼び名があるほど。白身で上品な味ですが、肉質が柔らかいので煮ものには向きません。寒ザワラの刺身はことさら美味で、ほかに照り焼き、塩焼き、酒蒸し、白みそをみりんでゆるめたものに漬けたみそ漬けなどに用います。普通、魚は頭に近いほうがおいしいとされていますが、サワラは尾に近いほうも喜ばれます。

ポイント
 ① 身が柔らかいので、みそ床やつけ汁に少々長めに
 ② つけ込み、身を締めてから調理を。煮ものには不向き。

● さっぱりしたソース風味で食べる

サワラのサラダ風

材料(4人分) サワラ4切れ 塩、こしょう各少々 サラダ油大さじ2 白ワイン大さじ2 ④(トマトのみじん切り大さじ3 オリーブ油大さじ4 エシャロット、パセリのみじん切り各大さじ2 バジルのみじん切り小さじ1 ワインビネガー大さじ3 塩、こしょう各少々 バター大さじ1) きゅうり1本(塩、こしょう、バターでグラッセに)

作り方 ①サワラは塩、こしょうを。②フライパンにサラダ油を熱し、①のサワラを入れて両面焼き、白ワインをふり入れて風味をつけ、火を止めます。③④でソース作りを。オリーブ油でトマト、エシャロット、バジル、パセリのみじん切りをいため、ワインビネガーを入れて少し煮つめ、塩、こしょう

うして、バターを溶き混ぜます。
 ④きゅうりは1cmの輪切りにし、面取りしてグラッセにします。
 ⑤サワラにソースをかけ、④を添えて。





181kcal
1人分のカロリー

魚・SAKANA ジョイフル・ワン

栄養豊かなクジラは、日本の食文化の旗手。四方を海に囲まれた日本人は、古くからクジラとの接触があり、すでに“古事記”にクジラが登場しています。有名な“白鯨”で存じのように、灯火用の油をとるために大量のクジラを捕獲した欧米諸国とは異なり、日本では貴重なたんぱく源として、各地に固有の料理法と味が定着しました。美味なクジラ鍋や刺身が、捕鯨の制限によって口に入りにくくなるのは非常に残念です。

177kcal
1人分のカロリー

●ゆずの香りやかぶの甘みが上品な魚の味をアップ

切り身に金串を刺すときは、身の分厚なところの中央に。表に串を出さないよう注意を。つけ焼きは焦げやすいので、火加減に気をつけて焼きます。

ゆづあん 柚庵焼き

材料(4人分) サワラ4切れ ①(酒、みりん各大さじ1 しょうゆ大さじ2½ ゆずの輪切り3枚) ゆずの皮のせん切り少々 菊花かぶ

作り方 ①サワラは皮側に格子に切り込みを入れます。

②①の調味料を合わせ、ゆずの輪切りを加えた中に①をつけて30分ほどおき、途中上下を返して下味をつけます。

③②のサワラは末広に金串を打ち、身のほうから、遠火の中火で焼き始め、たれを塗りながら、色よく焼けたら裏に返して両面を焼きます。

かぶら蒸し

材料(4人分) サワラ4切れ ①(酒、塩各少々) ゆり根½個分 かぶ4個 卵白1個分 塩少々 あん(だし1ダツ 塩小さじ½ うす口しょうゆ小さじ2 みりん、水溶き片栗粉各大さじ1) おろしわさび少々

作り方 ①サワラは皮を除き、①の酒と塩をふって10分ぐらいおき、下味を。

②かぶはすりおろして軽く水けをきり、卵白、塩を混ぜ合わせます。

③蒸し茶碗に①のサワラを入れ、ひとゆでしたゆり根を加えて②を等分のにせ、沸騰した蒸し器に入れて15～20分蒸します。

④あんを作ります。だしを温めて調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

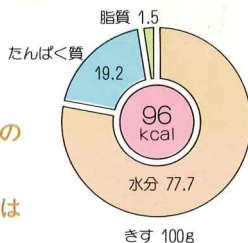
⑤③に④をかけ、わさびを天盛りに。

きす
鱧



シロギス

しゅん・夏



普通、キスというとシロギスをさします。全国どこでもとれ、沿岸、内湾の砂浜地帯に多くすみ、釣りの対象魚としても有名な魚です。

円筒形の細長い体をして(全長25cmぐらい)、口はとがっており、シロギスはやや黄色がかった白銀色です。

肉は白身で脂肪が少なく、淡泊で上品な味。一年中あまり味が変わらず美味ですが、特に夏にうまみを増して、あっさりしたロゼわりが夏の味覚によく合います。塩焼き、酢のもの、椀だね、天ぷら、フライなどに利用しますが、鮮度のよいものは塩じめしてから皮をむき、糸作りにして生食します。また、上等のねり製品の原料ともなります。

ポイント
素材の味と美しい姿を十分に生かして、
天ぷら、揚げもの、椀だねに。

●卵の色を生かして焦がさぬように焼くピカタ

キスのタルタルソースかけ

材料と作り方(4人分) キス8尾は下ごしらえしてから塩、こしょうし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけてカラッと揚げます。タルタルソース(マヨネーズ1^缶 刻みゆで卵2個分 刻み玉ねぎ $\frac{1}{2}$ 個分 刻みピクルス4本分 刻みパセリ大 $\frac{1}{2}$ と2)を添えて供します。

138kcal
1人分のカロリー



キスのチーズピカタ

材料と作り方(4人分)

キス8尾は背開きして塩、こしょうし、粉チーズ大 $\frac{1}{2}$ と3をふって溶き卵2個分にくぐらせ、赤(なくても可)と緑のピーマン各1個ずつのせん切り、ねぎ10cmのせん切りをのせ、フライパンで中火で焼きます。

624kcal
1人分のカロリー



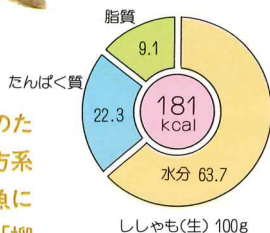
ししゃも

柳葉魚

しゅん・秋



シシャモ



北海道南東部の太平洋岸に分布。沿岸を群泳しますが、10～11月に産卵のため河口周辺の沿岸に集まったものを漁獲します。サケ、マスと同じく北方系の魚です。シシャモはアイヌ語で、神の国の柳の葉が地上の川に落ちて魚になったという伝説の「柳の葉」(シュシュハム)がなまってシシャモとなり、「柳葉魚」の字があてられたといわれます。

シシャモは漁期が短いうえ、産卵期になっても味が落ちずに脂がのり、干物として賞味されますが、ことに卵を持った雌が喜ばれます。

近年は漁獲量が減ったために、アイスランドシシャモなどが輸入され、いま店頭に出まわっているのは大半がこれらの輸入品です。

ポイント
脂ののった雌が、特に美味。乾きすぎて風味がなくなった干物は、酒をふってから焼くとよい。

●カラッと揚げて熱いうちにつけ汁につけ込む

魚をカラッと揚げるには、初め中温の油で少し時間をかけて中まで火を通し、最後に火を強めて油温を上げます。

シシャモの中国風香味漬け

材料(4人分) シシャモ12尾 酒大^き

1 ① しょうゆ、酢各大^き 2 砂糖

大^き 1½ ごま油大^き ½ 八角(小)½個
③ (しょうがのみじん切り小^き 1 ねぎのみじん切り大^き 2 にんにくのみじん切り少々) きゅうり1本 セロリ½本 にんじん4cm 揚げ油適宜 プチトマト、パセリ各適宜

作り方 ①シシャモは酒をふってしばらくおきます。

②①の材料を鍋に煮たてて、③のしょうが、ねぎ、にんにくを加えてひと煮。

③きゅうりとセロリ(スジを除く)とにんじん(皮をむいて)はともにせん切りにします。

④①のシシャモの水けをきって揚げ油でカラリと揚げ、油きりをして熱いうちに②に30分ほどつけ込みます。

⑤器に③の野菜を敷き、④のシシャモを盛って、上にプチトマト、パセリを。



239kcal
1人分のカロリー

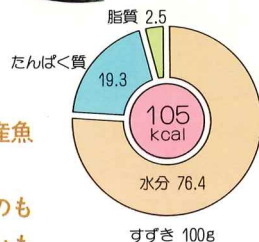
すずき

鱸



しゅん・夏

スズキ



北海道より九州に至るまで、日本各地の沿岸に分布。日本の代表的な海産魚の一つです。

成長するにつれて名前が変わるので、出世魚ともいわれます。30cm以下のものをセイゴ、30~60cmのものをフッコ、60cm以上をスズキと呼び、大きいものは1mにも達します。成長の一時期に淡水域に入るものもあります。

白身魚ですが、脂のりやすい肉質のため、脂溶性ビタミンの含量が高いのが特徴。淡泊なうちにも特有のうまみがあります。鮮度のよいものはあらいや刺身に。ほかに塩焼き、椀だねに合い、特に奉書紙に包んで焼く奉書焼きは、こたえられないおいしさです(松江の名物)。

ポイント タイにも劣らぬ白身の刺身の王様格。ニューウェーブ風に、ドレッシングで食べるのも粋。

●魚を蒸し煮し、その煮汁をソースに利用



スズキのマスタードソースかけ

材料(4人分) スズキ(上身)400g ④ (白ワイン $\frac{1}{2}$ 杯 香味野菜少々 スープ2杯 レモン汁大 $\frac{1}{2}$ タイム、ローリエ、粒こしょう各少々) プールマニエ(小麦粉とバター各大 $\frac{1}{2}$ を練り混ぜる) 適宜 粒マスタード大 $\frac{1}{2}$ 塩こしょう ⑤ {さやいんげんとにんじん(下ゆでする)、プチトマト、黒オリーブ、レモン、ケーパー各適宜}

作り方 ①スズキは塩、こしょうを。
②④の材料を鍋に入れて5~6分煮、①のスズキを加えて静かに3~4分蒸し煮。そのままさまします。
③ソースを作ります。②の煮汁をこして半分に煮詰め、プールマニエでとろみをつけ、粒マスタードを加えて調味。スズキにソースをかけ、⑤を添えます。

168kcal
1人分のカロリー

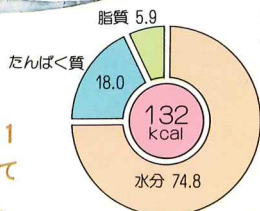
たちうお

太刀魚



たちうお

しゅん・夏



たちうお 100g

名前のお通り太刀に似た、平たく細長い銀白色に光る魚で、大きいものでは1m以上もあります。この魚は潮流がゆるやかなときには、頭部を上に向けて垂直に立っているの、そこから“立ち魚”と呼ばれたという説もあります。東シナ海や日本の本州中部以南が主な漁場で、やや深い底層にすみ、朝と夕方のうすあかりのときに海面近くまで浮上します。産卵期は夏～秋。

関東より関西で総菜魚として人気があり、あっさりした味と骨離れのよさから、塩焼き、照り焼き、椀だね、煮つけ、フライ、ムニエルなど和洋を問わず広く利用されています。また、体の表面の銀色にはグアニンという成分が含まれ、模造真珠の原料として使われていました。

ポイント
脂ののった夏はあっさり塩焼きが美味。身が柔らかいので、油で揚げしてから煮ると身くずれを防げる。

大根おろしの風味とレモンをきかせて

たちうおの揚げ煮

材料(4人分) たちうお4切れ ④(酒、うす口しょうゆ各大^さ1 しょうが汁小^さ1) 揚げ油適宜 ⑤(だし汁1^さ1/2^さ うす口しょうゆ大^さ1/2^さ みりん大^さ2 酒大^さ1 塩小^さ1/2^さ) 大根おろし(おろして水けを軽くしぼる)1^さ1/2^さ しめじ100g みつば1/2わ レモンの薄切り

作り方 ①たちうおは食べやすく2つに切り、小骨が多いので両面に切り込みを入れて④で下味をつけます。

②①の水けをふき、油で揚げます。

③鍋に⑤を煮立てて大根おろしの半量を入れてひと煮し、②のたちうおとしめじを加えて少し煮ます。そこに、残りのおろしと3cm長さに切ったみつば、いちょう切りにしたレモンを入れてひと煮し、汁ごと器に盛ります。



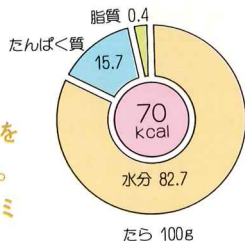
227 kcal
1人分のカロリー

たら

鱈・大口魚



しゅん・冬



たらというとおもにマダラをさしますが、北海道や北陸ではスケトウダラをいい、これにコマイを加えた3種が北海道沿岸、日本海などにみられます。自身の淡泊な味でくせがなく、どんな料理にも向き、また、肝臓にはビタミンAとDが申し分なく含まれていて、肝油の原料として利用されています。

マダラ 底棲性で、全長1mくらいになるものもあります。たらちり、ムニエル、バター焼きに。白子の汁ものや卵の煮つけも美味。

スケトウダラ マダラより小型でスマート。新鮮なものはマダラより美味といわれます。卵巣を塩蔵したタラコは有名です。

コマイ 体長25cmぐらい。干物にして酒の肴などにされています。

ポイント 冬には欠かせない鍋料理の素材。和風ものでは昆布と好相性。バター味やソース類にもよくなじむ。

●魚料理とは思えない楽しさ——アイデアスナック

マダラのペースト

オリーブ油は少しずつ加えます。一度に入れると分離しやすいので注意を。

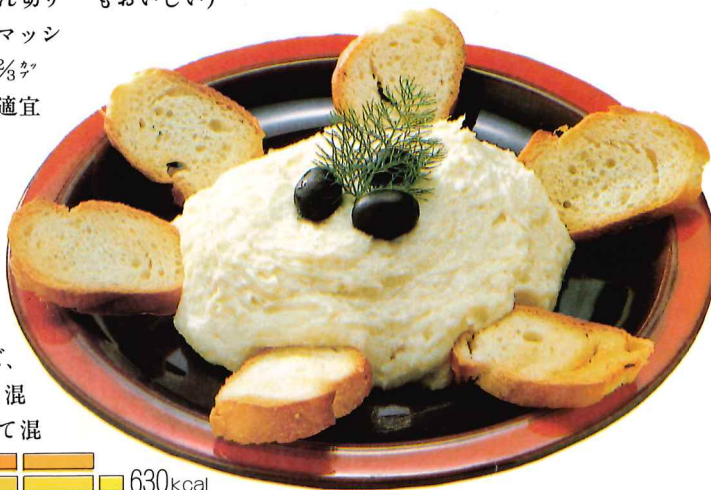
材料(4人分) マダラ2切れ(200g) ④ (白ワイン $\frac{1}{4}$ 杯 タイム、ローリエ、香味野菜各少々) にんにくのみじん切り

1かけ分 マヨネーズ大 $\frac{1}{2}$ 杯 4 マッシュポテト150g オリーブ油 $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{2}{3}$ 杯 塩、こしょう各少々 バゲット適宜 黒オリーブ、香草各適宜

作り方 ①鍋にマダラと④を入れ、火にかけて5~6分煮、火を止めてそのままさします。②①がさめたら骨と皮をていねいに取り除き、すり身にします。③②の中ににんにく、マヨネーズ、マッシュポテトを入れてよくすり混ぜ、オリーブ油を少しずつ加えて混

ぜ合わせます。なめらかになったら塩、こしょうで調味します。

④器に③のペーストを盛り、黒オリーブ、香草のをせ、好みでバゲットにつけて食べます。(カイエンペッパー入りもおいしい)





●煮込んだ芋とトマトの酸味がおいしさの決め手

この料理ではマダラとじゃが芋を一度油で揚げてから、トマトソースでじっくりと煮込んであります。油で揚げることによって、魚のくせが除かれ、うまみが封じ込められるだけでなく、グンと料理にこくが出てくるのです。油焼きにした魚を煮込む方法もあります。

じゃが芋トマトソース煮込み

材料(4人分) マダラ(甘塩のもの)300g じゃが芋3個 揚げ油 オリーブ油大さじ3 にんにく1かけ 玉ねぎ(小)1個 赤ピーマン2個(なくても可) 緑ピーマン5個 トマトの水煮600g ローリエ1枚 固形スープ1個 塩、こしょう、刻みパセリ適宜

作り方 ①マダラは塩抜きをして水けをとり、適当な大きさに切って、塩、こしょうをしておきます。

②じゃが芋は1cm幅の半月切りにし、水につけてアクを抜いてから、よく水けをふきます。

③揚げ油を熱して、①のマダラと②のじゃが芋をさっと揚げます。

④にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、赤と緑のピーマンは1cm幅に切ります。

⑤鍋にオリーブ油を熱してにんにくと玉ねぎを茶色になるまでいため、ピーマンを加えてさっといため合わせます。そこへトマトの水煮を入れてひと煮立ちさせ、③のマダラとじゃが芋、ローリエ、固形スープを加えて、塩、こしょうで調味し、20分ぐらい煮込みます。

⑥あつあつのトマトソース煮込みを器に盛り、刻みパセリを上には散らします。

魚・SAKANA ジョイフル・ワン

驚き! 石器時代の貝塚からマフグやトラフグの骨を発見

それにしても、太古の人たちは解毒や避毒の方法を知っていた?

日本周辺の主な漁場は、黄海、周防灘、豊後水道、玄界灘などです。脂がのって美味なのは冬の間。フグ料理の免許を持つ人がさばいた肉で、チリ鍋、ひれ酒などが楽しめます。中毒の原因はテトロドキシンという猛毒。加熱しても毒の効力は薄れませんが、ご用心!!

とびうお 飛魚

しゅん・夏



トビウオ



主として暖海性の魚で、たくさんの種類がありますが、多くとれるのはトビウオ、ツクシトビウオ、大型のハマトビウオなど。アゴともいわれます。胸びれが長くて大きく、それをつばさのように広げて空中を飛ぶさまから(高さ2m、飛距離400mも)、ツバメウオとも呼ばれます。脂肪が少なく、たんぱく質を多く含み、あっさりした淡泊な味が身上。一年中あまり味が変わらないのと、小さい魚のわりに肉量の多い点もトビウオならではです。生食も美味。塩焼きにしてしょうがじょうゆをつけて食べるのも美味といわれます。ちくわの材料としても有名です。また五島で作られる焼きアゴはよいだしが出ます。

ポイント
小骨の多い魚だが、身が締まっており美味。
塩焼き、たたき、揚げ煮などで。

● 下ごしらえのていねいさがおいしさの秘密

トビウオのニース風

材料(4人分) トビウオ(小)4尾 塩、こしょう各少々 ころも(卵1個 小麦粉、パン粉各適宜) 揚げ油適宜 じゃが芋2個 牛乳、塩各適宜 トマト(熟したもの大)1個 チーズ大^き

2 パセリのみじん切り大^き 1 溶かしバター大^き 2

作り方 ①トビウオは三枚におろして骨切りし、塩、こしょうをします。

②①のトビウオに小麦粉、溶き卵、パン粉の順にころもをつけ、中温に熱した揚げ油に入れて、色よくカラッと揚げます。

③じゃが芋は角切りして、先に八分通りゆでて湯をきってから、ひたひたの牛乳、塩少々を入れて柔らかくなるまで煮ます。

④トマトは皮を湯むきして、ざく切りにします。

⑤器に②のトビウオを盛り、④のトマト、チーズ、パセリをふり、溶かしバターをかけます。③のじゃが芋を添えて供します。



332kcal
1人分のカロリー

はたはた

魚雷・魚神

しゅん・冬



ハタハタ



はたはた 100g

日本海および北海道の釧路から宮城県沖合まで分布していますが、特に秋田県が有名で、その他産卵群がやってくる釧路、日高、留萌などがあり、未成魚は兵庫、鳥取県などでも多くとれます。寒くなると沖合から沿岸の浅い所に群れをなして集まり、海藻の間に卵を生みつけてまた沖合に去ります。

全長15~35cmぐらいまで。脂質の含量が多いため、あっさりしたなかにも独特の風味があって美味。焼き魚(現地ではよく食べられる)、煮つけ、みそ汁、酒かす汁、ハタハタずし(いずし)などに利用され、また、干物や塩辛などにも加工されます。秋田県の郷土料理で名高い「しょつつる」の材料となるのは、あまりにも有名。

ポイント

独特の風味を煮つけ、みそ汁、いずしで。雄の白子もブリコ(卵)に劣らずおいしい。

●隠し味シナモンがきいたカレー揚げ

おいしい揚げものを作るコツは、まず、水けをよくふいてころもをつけること。それから、一度にたくさんの量を油に入れると油温が下がってベタついた仕上がりになるので、油の量に合った分量ずつ入れて揚げることです。

ハタハタのカレー風味揚げ

材料(4人分) ハタハタ12尾 ①(塩小さき1/4 しょうゆ小さき1 酒小さき2)

②(小麦粉大きき2 1/2 カレー粉小さき1 シナモンひとふり) 揚げ油、レモン、パセリ各適宜

作り方 ①ハタハタは内臓と頭を除き、水洗いをして、水けをよくふきます。②バットにハタハタを並べ、①の塩、しょうゆ、酒をふって10分ぐらいおき、下味をつ

けます。

③④の小麦粉、カレー粉、シナモンを混ぜ合わせた中に、②のハタハタの水けをふいて入れ、ころもをつけます。④揚げ油を中温に熱し、③を入れて、色よくカリッとするまで揚げ、パセリ、レモンを添えます。



237 kcal
1人分のカロリー

魚の食べ方のマナー

ナイフ、フォークの扱い方

ナイフ、フォークは飾りつきが魚用。先端を下に向けて軽く持ちます。休むときは、ナイフの刃は内向き、フォークは伏せて皿の上にハの字に置きます。食べ終わったら、ナイフの刃は内向き、フォークは上向きで右手前にそろえて。

シタビラメのムニエル

ムニエルには、普通、レモンが添えられます。くし形切りのレモンは、フォークで刺して、右手で軽く絞りかけ、輪切りのものは、魚の上のせてフォークで押さえ、ナイフをねせて軽くレモンを押します。終わったら皿の向こう側に。

シタビラメは、まず、エンガワをはずします。ナイフを入れながら、フォークでかきとるようにしてはずし、レモンと同じく取りのけておきます。それから、骨に沿って真横に頭のほうから尾の

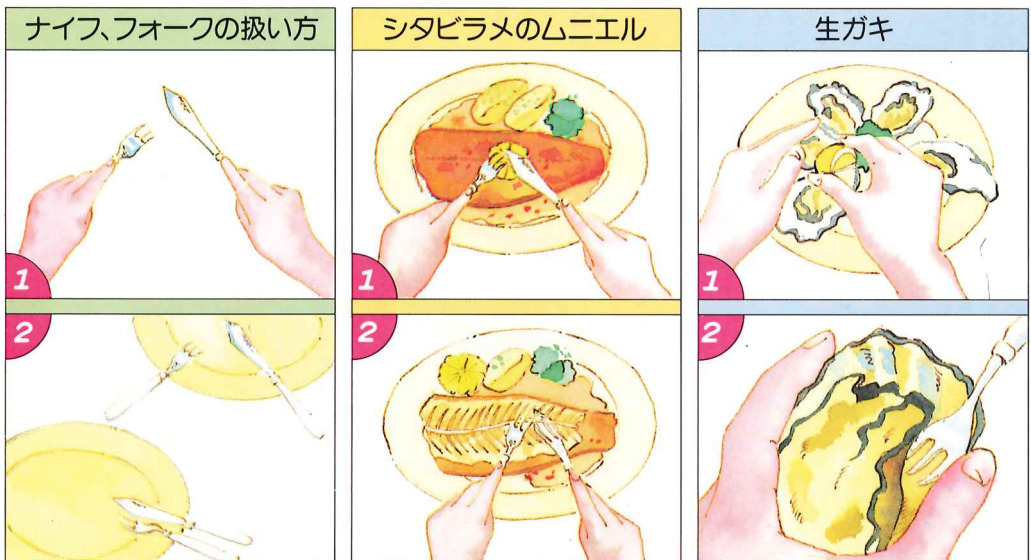
ほうへナイフを入れ、ソースをつけて、上身の下半分から食べていきます。上身を食べ終えたら、骨を軽くフォークで押さえ、ナイフを骨の下に入れて、端からすくうように持ち上げてはずし、皿の向こう側へ置き、下身を食べます。

生ガキ

初めに、レモンを絞りかけてから、オイスターフォーク、または普通のフォークで身を刺していただきます。貝柱がついているときは、フォークを身の下に差し入れ、親指で押すようにして貝柱を静かにはがします。

カクテルソース、タバスコソースなどが添えられているときは、殻の中のかきに上からかけて食べます。

殻の中に残った汁は磯の香りがして美味。殻を手を持ち、口をつけて飲んでもマナー違反ではありません。



和・洋いずれの料理でも、魚は、骨や頭などの扱いが難しく、敬遠されやすいもの。しかし、おくせず挑戦して、見事なナイフとフォークさばき・箸使いができるようになったら、料理プラス食事の場を楽しむ余裕が生まれるはずです。

箸の扱い方

正しく美しい箸使いは、和食のマナーの基本。日常生活の中から、しっかり身につけましょう。まず、右手で、上から、箸の中程より少し右側を持ち上げ、左手で受けます。次に、右手を箸に沿って右端まですべらせながら、下に回して持ちかえ、左手を離します。箸の下一本はくすり指にのせて親指で固定。もう一本は人さし指と中指で軽くはさみ、親指を添えて動かせるように持ちます。箸を置くときは、逆の動作で。

焼き魚

尾頭つきの魚は、箸、そして指先を使って食べてもよいのですが、この場合は懐紙を添えて扱うようにします。ゆずやレモンなどのあしらいものが添えてあったら、熱いうちに絞りかけ、懐紙で魚の頭を軽く押さえて、背の頭に近いは

うから、一口ずつ身ははずして食べます。上身を食べ終えたら、骨をはずして向こう側へ置き、下の身を食べます。

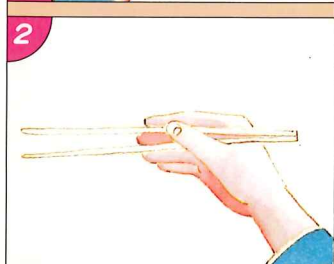
切り身魚も、箸で必ず一口大に切って食べ、骨や皮、あしらいのものなどは、食べ散らかさず、皿の隅に見苦しくないようにまとめて置きます。

にぎりずし、棒ずし

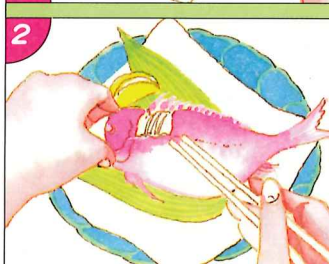
きちんとした席でのにぎりずしは、指でつままずに、箸を用います。

一口大にぎってあるものは、そのまましょうゆをつけて食べますが、棒ずしなど大ぶりなものは、まず、タネを半分ほどはがしはずし、すしめしを二つに割って、半分を先に食べ、残りのすしめしはタネをのせて包んでから、しょうゆをつけて食べます。しょうゆは、少しつけて、小皿で受けるようにすればよいでしょう。

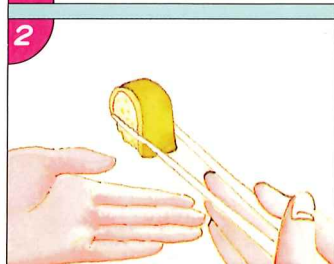
箸の扱い方



焼き魚



棒ずし



あなご

穴子



マアナゴ

しゅん・夏



まあなご 100g

アナゴは数種類いますが、一般に出まわっているのはマアナゴ。全国各地に分布し、内湾の砂泥底にすむ夜行性の魚です。体側に銀白色の斑点が二列に並んでいるのが特徴で、全長90cmぐらいになります。

一年中味は変わりませんが、特に夏においしくなります。肉は白身で、脂肪分が多くて独特のうまみがあり、ことに関西では好まれます。ビタミンAも豊富。背開きにして天ぷらやかば焼きにし、また、かば焼きを茶碗蒸しや箱ずしなどに用います。

気をつけなければならないのは、近縁のウナギやハモと同じく、血液中に弱いたんぱく毒を持っているので、生食は避けます。

ポイント
 焼くと味がよくなるので、煮ものや蒸しものにする
 ときも、一度素焼きにしてから用いるとよい。

●意外なコンビ。しょうゆたれにチーズがマッチ

アナゴのサンド焼き

材料(4人分) アナゴ(開いたもの)小4本 ①(しょうが汁小さじ½ 酒大さじ½ しょうゆ大さじ1) にんじん、さやいんげん、チーズ各50g サラダ油大さじ2 ②(みりん、しょうゆ各大さじ1) プルーン4個(水でもどし、砂糖、うす口しょうゆ各少々で煮る)

作り方 ①アナゴは皮のぬめりをこそ

げとり、①のしょうが汁、酒、しょうゆをふって20分くらいおきます。

②にんじんはさやいんげんと同じ大きさぐらいの棒状に切り、それぞれ塩湯で柔らかくゆでます。チーズも同じ大きさに切りそろえます。

③①のアナゴの水けをきって、まな板の上に皮側を下に縦におき、②のさやいんげん、にんじん、チーズを色どりよく並べて、手前からくるくると巻き、たこ糸でゆわえます。

④フライパンにサラダ油を熱して③を入れ、強火でころがしながら焼いて焼き色をつけてから、火を弱めてふたをして2～3分蒸らし、⑤を加えて照りよくたれをからませます。

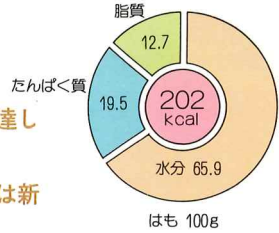
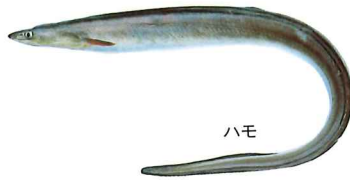
⑤一口大に切り、プルーンを添えます。



244kcal
1人分のカロリー

はも 鱧

しゅん・夏



ウナギやアナゴと近縁で、体長は普通60~70cm。大きいものは2mにも達しますが、味の点では、あまり大きくないほうがおいしいのです。

東シナ海で多くとれ、日本では、太平洋側では福島県以南、日本海側では新潟県以南の各地の沿岸にすみます。産卵期は5~8月。

関西の夏はハモ料理で幕をあける、といわれるほどですが、白身の肉は結構脂肪が多くて濃厚な風味があり、活魚なら湯引きに、他は照り焼き、かば焼き、椀だね、揚げものなどに利用され、皮は酢のものとして賞味されます。ハモの身にはビタミンAがたっぷり含まれ、ハモの身100gで成人一日のビタミンA基準量を満たしてくれるというのですから、うれしかぎりです。

ポイント

ハモは非常に小骨の多い魚。肉3cmに20か所くらいの割合でいねいに包丁を入れて“骨切り”する。

● さっぱりした梅じょうゆが絶妙のとり合わせ

ハモの切り落とし

材料(4人分) ハモ350g(市販の骨切りしたもの) くず粉適宜 付け合わせ(青じそ、花穂じそ、きゅうり各適宜) 梅じょうゆ(梅干しの裏ごし大^匙2) 酒、みりん各小^匙1 だし汁大^匙1~

2 しょうゆ少々

作り方 ①ハモは食べやすい大きさに切ります。

②①のハモは、骨切りした肉の間にも十分にくず粉が入るようにつけたあと、よくはたいて、余分なくず粉を落としします。

③分量の材料を合わせて、梅じょうゆを作っておきます。

④鍋に熱湯をわかして、②のハモを入れてゆで、氷水にとって、すぐざるに上げます。氷を敷いた器に、付け合わせとともに盛って、③を添えます。



227 kcal
1人分のカロリー

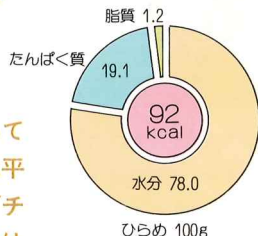
ひらめ

鰭・平目・比目魚

しゅん・秋～冬



ヒラメ



北海道から九州沿岸まで日本各地に分布、普通は海底に砂をかぶって潜っていて、餌の生物が目の前を通ると、飛び出して捕食します。ヒラメの名は平たい長方形の体形からきたもので、平魚の意味ですが、西日本ではオオグチカレイと呼ばれるように口が大きい魚です。秋～冬がしゅんで、冬のもは特に“寒ヒラメ”と呼ばれ、脂肪がのって身も締まり、格別のおいしさです。イノシン酸含量が高く、グルタミン酸、グリシン、アラニン、タウリンなどの遊離アミノ酸のバランスがよくて、淡泊で上品なうまみを出すところから、生食が最適。肉質が柔らかいので煮つけよりもグラタンやフライに合います。背びれやしりびれのつけねの“縁側”は特に美味でグルメから珍重されます。

ポイント 味も消化もよく、離乳食としても、また病人、老人にも重宝される。

●フレッシュさが命！ おもいっきりお洒落に盛って

ヒラメの二色揚げ(4人分) ヒラメ250gはそぎ切りし、酒大^さ1と塩小^さ1/2で下味を。卵白(大)1個分を泡立て、片栗粉と小麦粉各大^さ3を混ぜてころもを作り、ヒラメの半量をつけて160～170度の油でふっくらと揚げ、残りのころもに青のり粉大^さ1-1/2を加えて、残りのヒラメに。好みで五香粉をつけても。

ヒラメの刺身風サラダ

材料(4人分) ヒラメ(上身)250g レタス2枚 ドレッシング(フレンチドレッシング1/2^{カップ} 刻みケーパー、刻みパセリ各大^さ2) ①(黒オリーブ、トレビス、白こしょう各適宜)

作り方 レタスはせん切りして皿に敷き、その上にヒラメを刺身風に薄くそぎ切りしてのせてドレッシングをかけ、①を飾って塩、こしょうを。

(トレビスは赤いレタスのこと)



172kcal
1人分のカロリー

ほっけ 魚



しゆん・冬

ホッケ



アイナメ科の魚で、姿・色ともアイナメと類似していますが、ホッケは尾ひれがふたまたに分かれています。対馬海峡、茨城県あたりから北海道にかけて分布。特に北海道で多産します。“鮭”という字は、幼魚の群れが鮮やかな緑色をしたいそう美しいところからあてられたといわれます。成魚は沖合の岩礁にすみ、秋に産卵のために浅い所に集まってきますが、前者をネボッケ、後者をヒガンボッケと呼びます。あまり美味の魚とは思われていないホッケですが、新鮮なものは脂肪が多いわりに淡泊な味でなかなかのもの。鮮度と味が急速に落ちやすいので、多くは塩干品やいずしの原料、あるいはちくわやねり製品の材料にされます。

ポ
イ
ン
ト

ひと塩ものならあつあつを供す。煮つけは甘辛く煮て
すっきりさめて身が締まってくるときがおいしい。

●納豆との驚きコンビ! おいしさきわめつけ

ホッケの揚げ煮納豆風味

材料(4人分) ホッケ(2尾)450g ④
(しょうが汁、しょうゆ各小^さ匙1 酒大^さ匙¹/₂ 塩少々) 揚げ油適宜 ③{ねぎ(小)1本 しょうが(3mm角)2枚分 赤とうがらし1本} 納豆2パック ①{スープ¹/₂パック しょうゆ大^さ匙1¹/₂ 酒大^さ匙1 砂糖小^さ匙1} 片栗粉

作り方 ①ホッケは頭と内臓を除き、水洗いして水けをふき、3cm幅に筒切りして④をふり、さらに水けをふいて片栗粉をつけ、油で揚げます。
②鍋に油大^さ匙1を熱し、③をひといためて、たたいた納豆を加えていため、①を入れて煮立てたところへ①を加え、とろみをつけます。



127kcal
1人分のカロリー

182kcal 29
1人分のカロリー

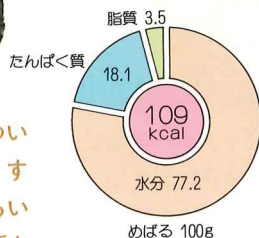
めばる

目張

しゅん・春



メバル



北海道小樽以南から九州まで広く分布し、内湾や沿岸の岩礁地帯にすみついています。名のとおり、体のわりに大きな目がぱっちりしているのが特徴。すむ場所や深さによって、体色が変化するので有名です。メバル類にはいろいろあり、トゴットメバル、ハツメ、クロソイなども近い仲間です。また暖かい海に多いカサゴも近縁の魚です。締まった白身の肉とさっぱりした味は、和、洋、華いずれの料理にも向き、離乳食、病人食としてもよく使われます。甘く調味した煮つけが美味で、ほかに塩焼き、照り焼き、みぞ漬け、梅じょうゆ焼きなどに合い、洋風ではバター焼きやフライ、中華風ではから揚げにしてから甘酢あんかけなどに。新鮮なものは薄切りにして刺身にします。

ポイント

濃厚な味ともよく合う魚。甘辛く煮つけると美味。
中華・洋風にも最適材料。

● 煮汁をかけながらゆっくり煮る姿煮



煮魚のポイントはひっくり返さずに煮あげること。煮くずれや煮え加減の差を防ぐために、鍋は魚が平らに並べられる大きさのものを使います。表になるほうを上にと頭と尾を交互にして並べ、必ず落としぶたを用いて。途中、鍋を傾けて煮汁を魚にまわしたり、スプーンでかけながら煮ます。

メバルのサフラン煮込み

材料と作り方(4人分) メバル(小)4尾は2つ切りにし、白ワイン $\frac{1}{2}$ 杯、塩、こしょうを。オリーブ油大 $\frac{1}{2}$ 杯で刻みにんにく1かけ、せん切り玉ねぎ1個分、セロリ1本分、にんじん $\frac{1}{2}$ 本分をいため、固形スープ1個、水5杯を加えて5~6分煮。メバル、アサリ400gを入れ、ローリエ・タイム各少々、パプリカ・サフラン各小 $\frac{1}{2}$ 杯、塩、こしょうをしてひと煮。

222kcal
1人分のカロリー

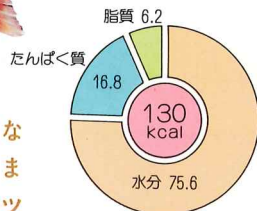
めぬけ

目抜

しゅん・冬



パラメヌケ



あこうだい 100g

メヌケというのは、パラメヌケ、サンコウメヌケ、オオサガ、アコウダイなどの真っ赤な北方系、深海性のメバルの総称です。体色から、アコウダイ、またはメヌケとして売られています。体表の赤い色は、アスタキサンチンやツナキサンチンというカロチノイド系色素。これはマダイと同じ色素ですが、メヌケのほうが濃度が高く、紅色をしています。マダイの代わりに祝儀用としても利用されます。肉が意外に大味なのはたんぱく質含量が少々低いため、肝臓には多量の脂肪を含有し、ビタミンAが多いので肝油の原料にされます。新鮮なものは皮霜作りにして刺身に。煮つけやつけ焼き、蒸しものにも。なお、近縁にキチジという魚があり、これも脂がよくのって美味です。

ポイント

少々大味の魚。脂肪分も多い。しょうゆと酒につけて込んでから焼くと、脂っこさが気にならない。

●野菜たっぷりの甘酢あんをかけて

メヌケの中国風甘酢あんかけ

材料(4人分) メヌケ250g ④(しょうが汁、しょうゆ各小^さ匙1 酒大^さ匙¹/₂ 塩、こしょう各少々) 揚げ油適宜
 ⑤(干しいたけ3枚(もどしてせん切り) にんじん60g(ひとゆでしてせん切り) たけのこのせん切り60g たらこのせん切り60g たらこ30g(3cm長さ)) ⑥(スープ³/₄ しょうゆ大^さ匙1 砂糖大^さ匙¹/₂ 酒大^さ匙1) 水溶き片栗粉適宜

作り方 ①メヌケは食べやすい大きさに切って④で下味をつけ、20分おきます。
 ②①の水けをふいて片栗粉をつけ、揚げ油

でカラリと揚げて、器に盛ります。

③中華鍋に油大^さ匙1を熱し、⑤の野菜を入れてさっといため、⑥のスープ、調味料を加えて味を調え、水溶き片栗粉大^さ匙1でとろみをつけて甘酢あんを作ります。

④メヌケの上に③のあんをかけます。



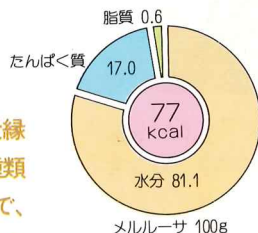
199kcal
1人分のカロリー

メルルーサ



メルルーサ(パタゴニアン・ヘイク)

しゅん・四季を通して



大西洋や南太平洋、アフリカのケープタウンあたりの海でとれるタラに近縁の魚。昭和40年ごろから市場に出まわった、新顔の魚です。世界中に10種類以上が知られていますが、日本に入ってきているのはそのうちの7~8種で、すべてをメルルーサの商品名で統一しています。外形、肉質、味ともスケトウダラに似ており、種類によって異なりますが、全長は0.5~1mぐらいです。脂肪分がほとんどない肉質なので、調理に一工夫必要。普通は急速凍結して日本に運ばれ、冷凍品として売られていますが、必ず調理直前に解凍して用います。

ポイント 脂肪が少ないので、油を使った料理にするとこくが出る。普通、冷凍品で売っているが、調理直前に解凍。

●あつあつホワイトソースのまろやかさでリッチ感覚

ほうれんそうの重ねグラタン

材料(4人分) メルルーサ切り身400g

① { 香味野菜 (セロリ、にんじん、パセリの茎) 適宜 白ワイン $\frac{1}{2}$ 杯 ロリーエ1枚 粒こしょう少々 レモン1枚 } ほうれんそう1わ ② { バター大 $\frac{1}{2}$ 小麦粉大 $\frac{1}{2}$ 3 牛乳(蒸し汁と合わせて) 2杯 チーズ40g ナツメグ少々 } 塩 こしょう バター

作り方 ①メルルーサは2つに切って塩、こしょうします。

②①の材料を鍋に入れて2~3分煮立て、メルルーサを加えて蒸し煮に。

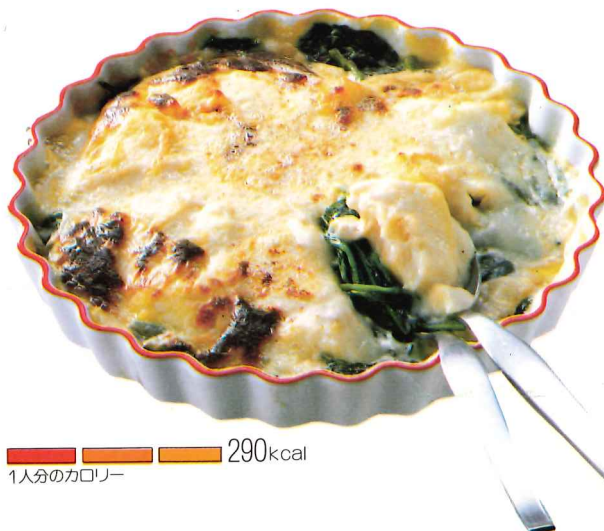
③ほうれんそうはゆでてから適当な大きさに切って、バターで軽くいためます。

④グラタン皿にバターを塗り、ほうれんそうを敷いて、上に②の魚のをのせます。

⑤ホワイトソースを作ります。②のバ

ターを鍋に溶かして小麦粉をいため、②の牛乳と蒸し汁を加え混ぜて、チーズ、ナツメグ、塩、こしょうで調味。

⑥④の上に⑤のソースをかけ、強火のオーブンで色づくまで焼きます。



290kcal
1人分のカロリー

あゆ

鮎・香魚・年魚

しゅん・夏



アユ



美味で“川魚の王”ともいわれるアユは、北海道の石狩川以南の各地の河川にすみ、背びれの後方にサケ、マス類の近縁のしるしの脂びれがあります。ふ化した稚魚は海に下り、ここで冬を越し、翌春に川をのぼって、秋に上流で成魚となり、再び川を下って(オチアユという)下流で産卵した後、短い一生を終える一年魚です。また、川の石に付着した珪藻や藍藻を餌とするので、独特の香りを持っており、香魚とも呼ばれます。最近では養殖ものも多く出まっていますが、姿、形、香りとも天然魚に軍配があがります。アユの塩焼きには、相性のよいたて酢を添えて供するのが普通です。

ポイント 天然ものは色が黄色がかって美しく、姿は引き締まり、尾びれは荒削り。塩焼きなら内臓をとらずに焼く。

●焼けたみそのこうばしさが美味しい魚田

アユの魚田

材料(4人分) アユ4尾 ④(赤みそ大^さ匙4 砂糖小^さ匙2 酒大^さ匙1 だし汁大^さ匙2~3) けしの実少々

作り方 ①アユはぬめりを取り、さっと洗って水けをふきます。

②アユにおどり串を打ちます。頭を右側、腹を手前にしておいて左手で持ち、金串を目の下から刺し入れて中骨をくぐらせてひと縫いし、左手でうねりをつけながらもうひと縫いして尾を上に向けます。もう1本の添え串を同様に打つと安定します。大根の切れ端を尾が立つように支えて刺すと安定します。

③④の材料を小鍋に合わせてよく練り混ぜます。

④尾とひれに焦げないように塩を厚くつけてアルミ箔で包み、盛ったときに

表になるほうから、遠火の中火で両面を焼きます。表側に③のみそを塗りつけ、さっと乾くくらいにあぶり、けしの実をふります。



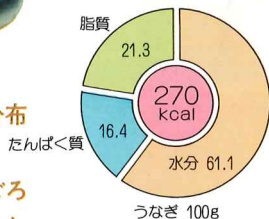
 150kcal
1人分のカロリー

うなぎ 鰻



ウナギ

しゅん・夏～秋



太平洋側では北海道中部以南から九州まで、日本海側では秋田県以南に分布し、日本以外でもウナギの類は、広く世界に分布します。

日本のウナギは、河川、湖沼、内湾などの砂泥底にすみ、成魚になると秋ごろ産卵のために海へ下ります。産卵の場所は台湾から沖縄県近海の深海といわれ、私たちが食べるものは、早春に沿岸に来た幼魚を捕えて養殖したものが大分で、天然のものはごくわずかです。ビタミンA、Dをたっぷり含み、カロリーも高くして夏バテ防止によいのは、万葉集あたりにもみられ、周知の事実です。かば焼き、八幡巻き、天ぷらなどにして賞味されます。

ポイント
かたくなったかば焼きは、細切りにし、厚焼き卵に具として入れるか、酒をふり、アルミ箔に包んで焼く。

●栄養満点！おいしさも満点

ウナギのぬくずし

1人分のカロリー 256kcal

材料(4人分) ウナギのかば焼き(小)

3串 卵2個 ④(砂糖大さじ1 塩少々 しょうゆ少々) さやいんげん少々 すしめし茶碗4杯分

作り方 ①ウナギは5mm幅に切ります。

②卵は溶きほぐし、④の砂糖、塩、しょうゆを加え混ぜて、あまり薄くならないように卵焼きを2枚作ります。

③さやいんげんは塩ゆでして斜めに薄く切ります。

④茶碗にすしめしを入れ、②の卵焼きを細切りにしてのせ、さらに①のウナギを盛って、かば焼きのたれを少々かけます。

⑤十分に蒸気の上上がった蒸し器に④を入れ、10分くらい蒸します。

⑥⑤にさやいんげんをのせて供します。



ウナギの白焼き料理

材料と作り方(4人分)

ウナギの白焼き4人分、薬味しょうゆ(さらしねぎ適宜 わさび少々 しょうゆ)を用意。ウナギはアルミ箔などに包んで、石綿つきの焼き網かオーブントースターでふっくらと焼きます。さらしねぎ、わさび(あれば生を)を添えて盛りつけ、薬味しょうゆをつけていただきます。



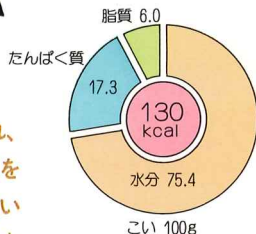
1人分のカロリー 411kcal

こい 鯉

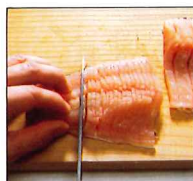
しゅん・冬〜春



コイ



全国各地の湖、川、池、沼にすむ、淡水魚の代表。原産は中央アジアといわれ、広く世界に分布します。上あごに二対の大きなひげがあり、腹側は淡灰色をしています。品種が多く、色や斑紋が変化に富んでいますが、体の色が黒いのがマガイで、ヒゴイ、ギンゴイ、キンゴイなど色の美しい錦鯉は品種改良によって作り出されたもの。ドイツゴイといううろこがほとんどない革鯉、大形ウロコのある鏡鯉なども養殖コイです。現在、食用のコイは大半が養殖されており、長野・群馬・茨城などの県が養殖地として有名。あらい、こいこく、甘露煮、丸揚げなど和風、中華風に有名な料理があります。洋風も美味。



上手な骨切り方法

骨切りの方法は三枚におろしたコイを、皮を下にして、背を向う側、腹を手前にしたコイを右から左へと包丁を進める。皮の近くに骨があるので、そこを切るつもりで意識を集中すると上手に行く。ザク、ザクとリズムカルな音がしたら骨切りは成功。皮はわりあい丈夫で力強い包丁にも、切れずに残る。

ポイント

皮近くにある小骨を、ざくざくと骨切りしておくとき、骨が残らない。

●しっかり下味をつけてこうばしく焼く

韓国風コイのごま焼き

材料(4人分) コイ400g ①(しょうゆ大^さ 3 酒大^さ 1 ねぎのみじん切り大^さ 3 にんにくのみじん切り、しょうがのみじん切り各小^さ 1 一味とうがらし少々 白ごま大^さ

1) 大根、にんじん各適宜(塩、甘酢各少々) 油

作り方 ①コイはうろこをとり、三枚におろして骨切り(右上参照)にし、食べ易

い大きさに切ります。

②①の材料をバットの中にあけ、混ぜ合わせます。

③切ったコイをバットの汁にひたし、味がよくしみ通るよう30分以上ねかせ

ます。

④フライパンを熱し、油をひき、③のコイを、身側から焼きます。裏に返し皮側を焼くとき、つけ汁につけて味を含ませて焼きます。

⑤大根とにんじんは短冊に切って塩をあて、甘酢につけてコイに添えます。



160kcal
1人分のカロリー

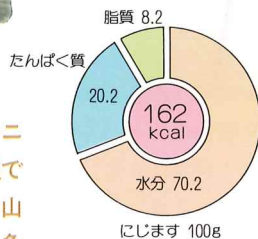
にじます

虹鱒



しゅん・四季を通して

ニジマス



アメリカ原産のマスで、アメリカではレインボウトラウトといい、日本のニジマスという呼び方はその直訳。サケ科の淡水魚で、陸封型のマス的一种です。明治初期にアメリカから移殖され、飼育が容易なところから、各地の山間の溪流のあるところで養殖されるようになりました。帰化魚の代表的な魚といえます。

体の側面には、幅の広い鮮紅色の帯が通っており、そこからニジマス（レインボウトラウト）と呼ばれるようになりました。全長40cmぐらいから、湖水にすむものでは70cmに達するものもあります。普通のサケと同じように塩焼き、フライ、ムニエルなどに。

196kcal
1人分のカロリー



ポ
イ
ン
ト

バターを塗ったアルミ箔に包み、きのこ、レモンなどのせて焼くと美味。

●カレー風味が魚とポテトの味のつなぎ役

ニジマスのポテトコロッケ

材料と作り方(4人分) 三枚におろしたニジマス3尾分は牛乳大^さ匙3、カレー粉小^さ匙 $\frac{1}{2}$ 、塩少々に30分漬けます。じゃが芋3個をマッシュにし、玉ねぎ小 $\frac{1}{2}$ 個(刻んで、バター大^さ匙1でいため、

カレー粉小^さ匙 $\frac{1}{2}$ を加える)と混ぜ、こしょう、ナツメグを加えて楕円形に成形して、2つに切ったニジマスを上へのせ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にころもをつけ、170度の揚げ油で色よく揚げ、つけ合わせ野菜、レモンを添えて。

ニジマスのホイル焼き

材料と作り方(4人分) アルミ箔にたれみそ(みそ大^さ匙4 みりん、酒各大^さ匙 $\frac{1}{2}$ ふきのとうの小口切り2個分)と下ごしらえしたニジマスを包み込みオープンで15~20分、アルミ箔を開けてひと焼きします。



400kcal
1人分のカロリー

わかさぎ

鯿・公魚



ワカサギ

しゅん・冬～春



わかさぎ 100g

北日本の海岸近くにすんでいます。淡水にもすめるため、移殖されて諏訪湖、山中湖などの淡水湖にも繁殖しています。体は淡い銀色で、体の半分は透きとおりに、細長くてスマート。全長はせいぜい15cmぐらいです。近縁種にワカサギそっくりのチカという魚がいますが、側線上のウロコの数ワカサギより少し多いのが特徴。ワカサギの肉は淡泊で美味。普通、頭から丸ごと食するので、カルシウム、鉄分の供給源として非常に期待でき、鮮度のよいものをから揚げにしたものは味からいってもたいそう美味。ほかに天ぷら、マリネ、南蛮漬けなどに適し、また煮干し、焼き干しなどにもされます。

ポイント

生臭さは牛乳に15～20分ほど浸せばとれる。

●ミネラルたっぷり

ワカサギの柳川風

材料と作り方(4人分) なす 6個は縦6つ割りにして油で揚げ、ワカサギ200gは洗って水けをふいてから、小麦粉をつけて揚げます。鍋にだし汁1½杯、砂糖小さじ1、みりん・酒各大さじ1、しょうゆ大さじ1½を合わせ、なすとワカサギを入れてひと煮し、小口切りのねぎ½本分を散らし、割りほぐした卵2個分を回し入れて半熟状に仕上げます。



魚・SAKANA
ジョイフル・ワン

1人分のカロリー 599kcal

ギリシャ風フライ

材料と作り方(4人分) ワカサギ300gは調味料と牛乳大さじ3をかけ、小麦粉をつけて揚げます。皮つきのまま丸ゆでしたじゃが芋3個、同じくゆでたにんじん1本分、塩ゆでいんげん80g、ゆで卵2個、プチトマト、オリーブを添え、ソース(マヨネーズ⅔杯 刻みにんにく小さじ1 オリーブ油大さじ2)を。

158kcal
1人分のカロリー

チャンピオンはだれ? カルシウム補給の食物というと、すぐ牛乳が連想されます。なるほど牛乳は優れた栄養源ではありますが、小魚、小エビ、海藻類を、一皿献立に加えて食べたほうが、吸収率は牛乳より少々落ちても、補給の点からは、勝るとも劣りません。

フレッシュ缶詰料理

買いおきのできる缶詰は、手軽さ、手早さが魅力の素材。といっても、急場しのぎだけに利用するのはもったいない。りっぱに主役になれる、そんな料理をご紹介します!!

サーティンと納豆スパゲッティ

- ①スパゲッティ400gは、塩湯でゆでて水きりを。
- ②納豆1パックは、細かくたたいて、あさつきのみじん切り大 $\frac{1}{2}$ 3、しょうゆ大 $\frac{1}{2}$ 1、からし小 $\frac{1}{2}$ 1を加えてよく混ぜ合わせます。
- ③皿に水きりしたスパゲッティを盛り、オイルサーティン1缶分(100g)と②の納豆のをせ、青じそのせん切り10枚分を天盛りします。レモンと、好みでしょうゆを落としていただきます。

サラダニソワース

- ①じゃが芋はかためにゆでて薄切りし、ドレッシング大 $\frac{1}{2}$ 3に漬けて、下味をつけます。
- ②さやいんげん100gもゆでて、5cm長さに。
- ③器にブリーツレタス少々を敷き、①、②、ゆで卵2個とトマト1個のくし形切り、アンチョビー、ライブオリーブ、ツナ缶各適宜。赤ピーマンの薄切り1個分を彩りよく盛りつけ、ドレッシング $\frac{1}{2}$ をかけて、刻みパセリを。

サーモンピラフ

- ①米3 $\frac{1}{2}$ は1時間前に洗い、ざるに上げます。
- ②玉ねぎ $\frac{1}{2}$ 個とにんにく少々をみじん切りにし、オリーブ油大 $\frac{1}{2}$ 2でいためて、トマトの水煮200gを加え、サーモン1缶(220g)を軽くつぶして缶汁ごと加え入れ、スープ2 $\frac{1}{2}$ 、①の米を入れて、普通に炊き上げます。
- ③②のピラフを器に盛り、刻みパセリ、粉チーズ、目玉焼きをのせます。

カニシューマイ

- ①ボウルにカニ缶1缶(200g)(軟骨をとり、身をほぐす)、豚ひき肉150g、刻み玉ねぎ1個分(水にさらし、片栗粉大^さ1をまぶす)、刻みねぎ大^さ2、しょうが汁少々、しょうゆ小^さ1、酒・ごま油各大^さ1、塩小^さ½を合わせ、よく混ぜます。
- ②シューマイの皮20枚に①の具を形よく包み込み、蒸気の上上がった蒸し器で蒸します。



キャベツとサバのひと煮

- ①味つきサバ缶詰1缶(200g)は缶汁ごと小鍋に入れ、火にかけて、キャベツのざく切り500g分を入れます。
- ②しょうゆ大^さ1、酒大^さ2、しょうが汁少々を加えて調味し、生しいたけのそぎ切り4個分、さやえんどう12枚を入れ、ひと煮立ちさせます。にんじんなどもあったらいっしょに煮ましょう。

ツナの豆腐と青菜のピリピリ煮

- ①青菜漬け100gは、洗って一口大に切ります。
- ②豆腐1丁は、水気をきって一口大に。
- ③鍋に油大^さ1を熱し、②の豆腐を焼きつけて、軽く塩、こしょうをし、取り出しておきます。
- ④鍋に油大^さ1を熱し、唐がらし1本としょうがの薄切り2枚を香りが出るまでいため、ツナ缶詰1缶(200g)、①、ねぎ(5mm斜め切り)、③を入れて酒大^さ1、しょうゆ大^さ½で調味を。



ホタテの中国風卵とじスープ

- ①鍋に水5^杯、スープの素1個、香味野菜適宜を入れてひと煮し、野菜を取り出します。
- ②ホタテ貝の缶詰(小)1缶を汁ごと加え、くし形切りにしたトマト(小)1個を入れ、酒大^さ1、塩小^さ½、こしょう・しょうゆ各少々で調味。水溶き片栗粉大^さ1でとろみをつけ、溶きほぐした卵2個分を流し入れて、貝割れ菜1パック、半月切りのレモン4枚を散らします。



味自慢・手作り加工品



サバのみそ漬け

- ①サバ1尾は三枚におろして、1切れ70～80gに等分に切ります。
- ②みそ150g、しょうが汁小さき2、にんにく汁小さき1、ごま油大きき1、砂糖大きき½、酒大き2、みりん大き1～2を合わせ、サバを3～4時間つけて。
- ③みそを取り除いて焼き、粉唐がらし少々、すりごま大き1をかけます。



みそ漬け用の床を作り、サバを直接つけ込みます。焼くときはみそを取り除いても焦げやすくなりますから、火加減に注意します。



イワシのカレー風味漬け

- ①イワシ(中)8尾は頭と内臓を除き、手開きして、腹骨をすきとります。
- ②カレー粉大き½、しょうが汁小さき1、にんにく汁小さき½、しょうゆ大き½、塩小さき½をバットに合わせます。
- ③イワシを②に2～3時間つけ、串に刺して、風干しにします。
- ④③に小麦粉を薄くつけ、フライパンに油を熱した中で、香りよく焼きます。



金串をイワシの尾びれの付け根のところに刺し、数匹並べて、糸でつるします。このほか、もの干しハンガーなども利用できます。



イカの風干し

- ①イカ2はいは足と内臓を引いてとり、吸盤と皮を除きます。
 - ②イカの水けをふいて、酒大き2～3と塩小さき1強に30分漬け、風干しにします。
- イカのとも焼き イカのわた½量をしごき出し、しょうゆ少々と混ぜ合わせて、ひと焼きした②のイカに塗り、さらに焼きます。



イカは、写真のように金串を刺して、風通しのよいところに干します。胴、足、えんべらと、金串1本で、イカ1ばい分を干せます。

みそ、しょうゆなどの調味料につけて、それぞれの味を楽しむもの、また、さらにひと干しして、風味のよさを味わうもの——
加工品ならではの、おいしさ作り、自信作です。



アマダイのかず漬け

- ①アマダイ(上身)400gは、適当な大きさに切って塩をし、2～3時間おいて。
- ②酒かす200gを手でちぎり、甘酒の素200gを加えて柔らかくして、すり鉢ですり混ぜます。
- ③バットに②の半量を敷き、ガーゼの間にはさんで魚を並べ、上に②をきっちりかぶせて2～3日漬ける。
- ④食するとき、遠火の中火で焼きます。



かす床に漬ける前に、塩をして2～3時間おきます。魚の水分を先に出して、身をしめ、かすの香りやうまみをしみ込みやすくします。

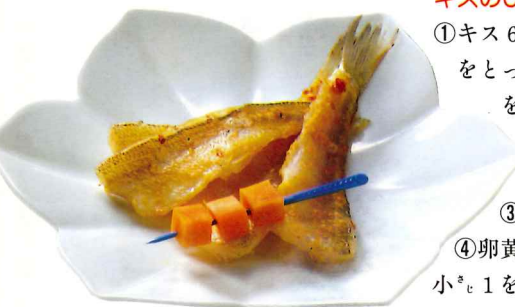


カマスのしょうゆ漬け

- ①カマス(大)4尾は下ごしらえして、三枚におろします。
- ②しょうゆ・みりん各大^き2、酒大^き1を合わせた中に、カマスを1時間漬けます。
- ③風通しのよいところに、2～3時間つるします。
- ④食するとき、黒ごま少々をふって焼き、適当な大きさに切ります。



しょうゆ、酒、みりんにつけて下味をつけた魚は、盆ざるに並べて、完全に汁けをきり、味を落ち着かせてから干します。



キスのひと干し

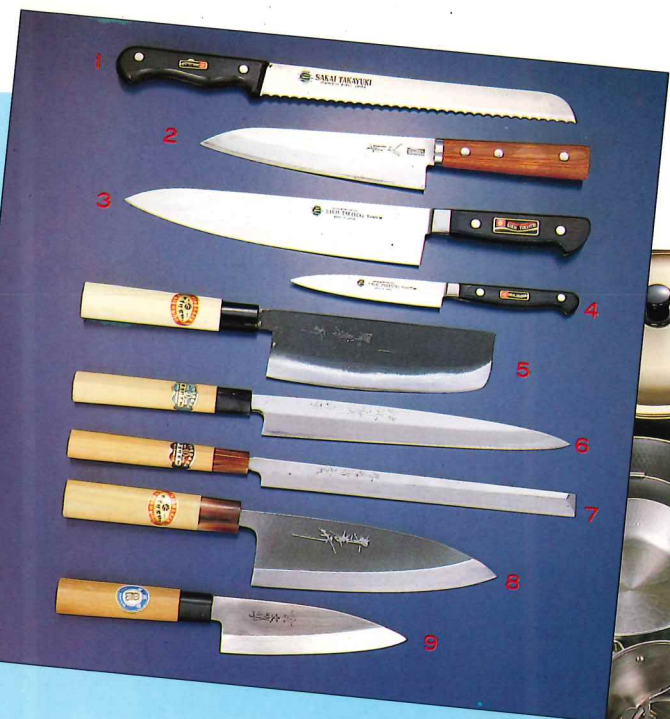
- ①キス6尾は下ごしらえしてから、頭をとって背開きにし、きれいに掃除をします。
- ②酒大^き2、塩小^き½を合わせて、キスに10分間下味を。
- ③串に刺して、ひと干しします。
- ④卵黄(小)½個分、ウニ大^き2、酒小^き1を合わせ、食するとき、キスに塗って焼きます。



塩はよく酒に溶き混ぜて、キスにふりかけます。こうすると、まんべんなく塩けと酒の風味が浸透して、うまい下味がつきます。

おいしい魚料理を
作るための

特選・調理器具



- 1 冷凍用包丁 2 万能包丁 3 牛刀
4 ペティナイフ 5 菜切り包丁 6
柳刃包丁 7 たこ引き包丁 8 出刃
包丁 9 小出刃 10 アルマイト鍋
11 平鍋 12 魚用鍋 13 ステンレス
浅鍋 14 ソテーパン 15 半寸胴鍋



包丁

包丁の切れ味も、料理のおいしさのひとつ、とは思いませんか。どんな材料にもいえることですが、特に、魚料理では、包丁のよしあしが、でき上がりに大きな影響を与えるとんでも過言ではないと思います。

鋼の包丁を使いこなそう 包丁選びのワンステップは、鋼かステンレスかの材質を決めること。手入れはさびないステンレスが簡単ですが、切れ味の冴えは、鋼に遠く及びません。

専門的な包丁や左ききの人用のものなど、包丁の種類は40~50種も(日本の包丁だけ)。しかし、一般向きには、牛刀、出刃、菜切り、刺身包丁があれ

ばOK 牛刀は、肉切り以外にも野菜、刺身と用途が広く使えるので、“まず、1本目を”という場合はこの包丁から求めるとよいでしょう。女性には、刃わたり20cmが適当。出刃包丁には、刃わたり12cmぐらいの小出刃から、24cmぐらいの大出刃までありますが、刃わたり15cmのものが女性向きです。包丁の中でいちばん切れ味のよいのが、刺身包丁。先のとがった柳刃と先の角ばったたこ引き包丁の

“——は筆を選ばず”とありますが、料理上手は、賢い調理器具選びからはじまります。よい道具類は、不思議に“用”と“美”の2つを兼ねそなえているもの。キッチンが楽しくなります。



■まな板

古くは魚菜をすべて“な”といい、なかでも特に魚だけを“まな(真魚)”と呼びました。そうです。これ、“まな板”とは“魚板”の意味なのです。よいまな板選びが、魚料理上手になる第一歩といえども、あながち間違いはなさそうですね。

材質により、一長一短あり。でも、吸水性、包丁の使いやすさから考えて、木のまな板が最良

木は包丁のあたりが確かで切りやすく、包丁の刃も傷つかないという長所の半面、まな板に切り傷がつき、手入れを怠ると不潔になる欠点があります。が、魚を扱うためには、魚がすべらず、固定できる木製がなにより。魚の頭、尾を切り落とすには、けっこう、包丁に力が加えられるものです。プラスチックでは硬くて包丁がすべって危険です。また、切れ味が命の刺身を切る場合なども、まな板が、刃のあたりの柔らかな木製でなければ、せっかくの柳刃を用いても、すばっと切れにくいものです。

使いやすい大きさ、もっと使いやすい工夫は？

幅35cm×長さ40cm×厚さ3cmぐらいの、少し幅広いものを選びます。木目がそろった、節目のない、小口にひびの入っていないものが良品。魚の下ごしらえをするときなどには、まな板が動いたり、落ち着かない場所に置いては危険です。平らな台の上にぬれぶきを敷き、その上にまな板をきちんと真横に置いて固定すると安心です。

清潔に使うための手入れとアイデアは？

まな板は、あらかじめ水でぬらしてから使い、使用後はすぐ塩磨きをして、冷水で洗い流します。うろこが飛び散るのを防いだり、血の汚れを始末しやすくするには、新聞紙をまな板の下に敷いて魚をおろすと便利。捨てる部分を新聞紙に移し、包ん

2種ありますが、柳刃のほうが使いやすく、一般向き。刃先まで使って引きながら切るので、24~33cmと長く作られています。

手に合った包丁を選ぶコツは 柄を握って上下に振ってみて、バランスがよく、少々重めに感じるものを選びます。切りやすさには、ある程度の重みが必要ですし、研ぎ減りも考慮に入れておきます。

扱い方・手入れのポイント 包丁は酸と塩分に弱いので、切ったらそのつど水洗いするか、ぬれぶきんでふきます。これは、前に切ったものにおいや味が、次に切った材料に移って、料理の味をだいなしにしてしまうのを防ぐことにもなりますから、ぜひ、習慣づけたいものです。また、続けて使用しないときは、必ず水けをふいておきます。そして、一日の終わりには洗剤で洗って熱湯をかけ、水けをふいて乾いた場所に。このとき、刃の部分だけでなく、包丁の柄も必ず一緒に洗うことを忘れずに。普段、あまり使わないものは、乾いた清潔な布にくるんで保管するとよいでしょう。それから、1か月に1~2回は砥石といで研ぎます。包丁を研ぐのになれていない、時間が無い、という人は、仕上げ用の砥石で刃に沿ってさびをとり、1か月に1度の割合で専門店へ出すのも一法でしょう。



1 天ぷら鍋 2 フライパン
3 鉄板 4 ほうろう製フライパン

部まで火を通すためには、均一な加熱ができるための、火元からの距離が必要です。この距離を作る道具が鉄きゅうで、コンロの両脇にセットして用います。鉄きゅうの下にロブストや石綿付きの焼き網をおいて焼くと、魚の汁や脂が火元に落ちるのを防ぎ、さらに火のあたりが柔らかくなって、魚を焼くには最適。初心者でも、上手に魚を焼けること、請け合いです。金串は1分

で捨てます。魚の生臭さをとるには、しょうが汁をふって洗う、レモンの切り口でこするなどの対策がありますから、一度試してください。

冊33・43ページを参照して打ちますが、ない場合はバーベキュー用の串を利用してよいでしょう。

鍋

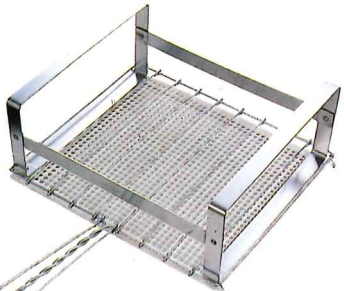
煮たり、焼いたり、いためたりする調理器具を総称して鍋といいますが、料理の材料や調理方法によって、鍋の大きさや形、あるいは鍋の材質を選ばなければなりません。用途にあった的確な鍋選びが、おいしさ作りへの近道なのです。

フライパンは、しっかりした鉄製のものを。魚はゆすりながら焼きつけるので、ゆすって動かせる大きさが必要 フライパンに油少々を入れて、魚や肉を焼く方法が間接焼きです。直火焼きに比べて焼き方が簡単なので、洋風料理だけでなく、和風のつけ焼きや、照り焼きなどにも使われます。フライパンの材質には鉄、ステンレス、鋳物、銅といろいろありますが、火まわりがゆっくりで、保温性もある鉄製のものが一番。焦げつかずに中までよく火が通ります。火加減は、一般に、初め強火にして表面に焦げ目をつけたあと、中火にして

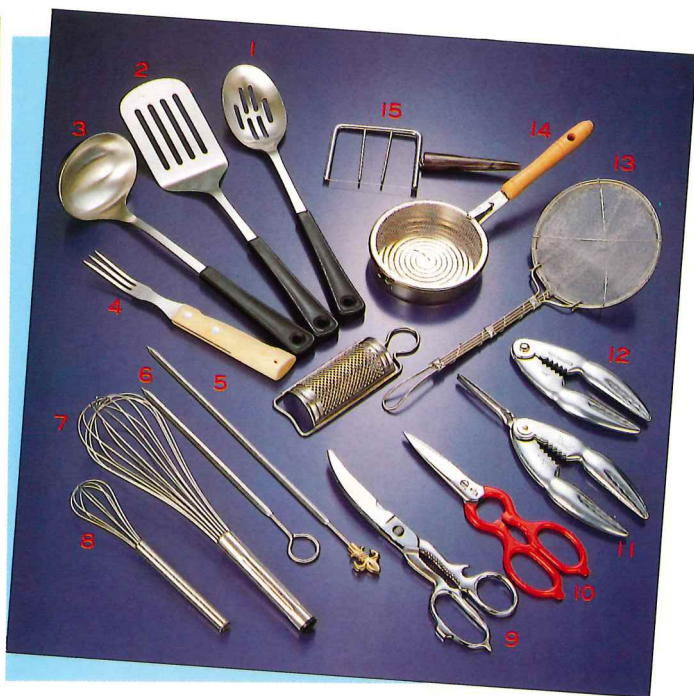
鉄きゅう

焼く調理法には、直接火にかざして焼く直接焼きと、オーブンやフライパンなどで焼きつける間接焼きとがあります。直接焼きは、主に魚の調理法で、身をくずさず、焦がさずに、理想的に焼くために考え出された道具が鉄きゅうです。

強火の遠火が原則。鉄きゅう、焼き網、金串を利用して焼く 強火で魚を焼くのは、表面のたんぱく質を固めて、うまみが外に逃げるのを防ぎ、さらに、脂を焦がして、おいしい焼き色と風味をつけるため。しかし、魚の内



1 スプーン型穴あきレードル 2 フライ返し 3 レードル 4 クッキングフォーク 5・6 チーズおろし 7・8 泡立て器 9・10 料理ばさみ 11・12 ロブスタークラッカー 13 網じゃくし(アク取り) 14 ごまいり器 15 チーズカッター



中まで完全に火を通し、裏を返して、また同じように焼き上げます。使い始めは十分から焼きを。使い終わりは、熱いうちに湯で洗い、火にかけて乾かしてから薄く油をひいておきます。

煮もの、蒸しもの、オーブンの代用と、何でもこなす万能な無水鍋

無水鍋は、ふたと本体が凸凹になって組み合わされているその独特

の構造から、内部は密閉されて、

高熱、高温状態が得られます。イワシなどの小魚を煮つければ、短時間で、骨まで柔らかく調理できますし、水分を多く含んでいる材料は、水を使わずに蒸し煮の状態になるので、栄養分やうまみの流失が少なくすみ、燃費の節約にもなるという便利さです。使い方のポイントは、鍋を必ず5分ぐらい熱し、十分に温めてから調理をしはじめることです。

打ち出しの行平鍋——使い勝手が最高。木の柄も握りやすく、安全 含め煮、いり煮など、よく味のなじんだ和風の煮ものを作るには、打ち出しの行平鍋が最適です。打ち出しの特徴は凸凹して表面積を増し、熱の吸収を早く、しかも鍋の中を均一に加熱すること。煮汁を全体にまわすために、鍋の側面の傾斜がややゆるやかなものが最適。

平鍋(和)、浅鍋(ソトワ)は、魚を重ねずに並べられるので煮もの、または蒸し煮に。厚手の**深鍋(寸胴)**はシチューやブイオンをとるために 材質はアルミニウムがよい。平均的な熱まわりのよさがあり、素材の味をじっくりと引き出すのによい鍋です。浅

鍋は、口が広く、深さが浅いところから、ソースを作ったりするのに最も適。深鍋は、家庭用なら深さ26cm、直径24cm程度の大きさで十分(半寸胴)。

酢煮、梅干し煮など、酸を使った料理にはほうろう鍋を ほうろう鍋は、酸やアルカリ、塩分に侵されにくいのが特徴で、材料を入れたままにしておいても変色やにおいの移る心配はありません。

中華鍋なら片手鍋より、両手つきのものが安全

■オーブン

ソースやオイルなどをかけて焼きつける、オーブン料理のこうばしい味と香りは、また格別のもんです。オーブンの燃料によって、電気とガスの2種類がありますが、ガスが一般的。料理の表面だけ焼きつける場合は、強火の上段で焼き、中まで火を通すものは、中段を用います。強火の温度は230~250度、中火は150度前後、弱火は130度前後のことをいいます。使用しはじめるときは、必ず一度から焼きして、内部の臭気をとばしてから用いることが大切です。

赤身魚(青魚)と 白身魚のはなし

学問的には、赤身、白身という分類はないそうです。一般的にはヘモグロビン(血色素)、ミオグロビン(筋肉色素)の含有量により区別するのですが、よくよく見れば単純には分けられない魚もいます。

こんな分け方もあります。背中の青い魚が赤身魚・マグロ、カツオ、サバ、イワシがそうです。回遊魚や、海の表面を泳ぎまわる魚たちです。一方、白身魚はタイ、ヒラメ、カレイ、スズキ、カマスなど、多くは赤い色系の背中をしています。多くは海の底層に生活し、あまり動きません。血合い肉はほとんどなく、脂肪も少ないのが特徴です。

こうなると難しいのはアジやサワラです。背中は青いのですが、身は白です。

また、サケの仲間はどうでしょう。シロザケ、ベニザケの赤身はカロチノイド系(エビやカニなどの色、にんじんの色と同じ)の赤色素によるものだから、赤身魚ではないといきる人もいます。

難しい区別はさておき、多くの赤身の魚に共通していることは血合い肉(ここには血液が多く、鉄分の含有量は普通の魚肉の2倍)を持ち、脂肪がのり、こってりとしたうまみのある魚たちといえそうです。そして、その血合い肉にはビタミン類や鉄分が含まれ、貧血気味の人にはよい食物ですから捨てずに食べたいものです。

白身魚はくせのない淡泊な味わいで、身が柔らかく、脂肪の少ないものが多いせいでしょうか、昔から病人食や赤ちゃんの食事に使われたものでした。しかし、なかには、見かけによらず脂肪の多いものもあります。たださっぱりした味わいですから、調理上では、うす味料理が可能で、赤身魚に比べて塩分を控えられるといえそうです。

THE SAKANA [2]

ヘルシー魚講座

魚一すばらしい食料資源……………	2
あまだい(甘鯛)……………	6
アマダイの信州蒸し ムニエルケーパーソース	
いきき(伊佐木・伊佐幾)……………	8
イサキのムニエルカレーソースかけ イタリア風ムニエル	
かじき(梶木・旗魚)……………	10
中国風唐がらしいため プロバンス風ムニエル	
かわはぎ(皮剥)……………	12
カワハギのみそ汁 カワハギのパラフィン焼き	
きんめだい(金目鯛)……………	13
キンメダイとごぼうの煮もの	
さわら(鱈)……………	14
サワラのサラダ風 柚庵焼き・かぶら蒸し	
きす(鱈)……………	16
キスのタルタルソースかけ キスのチーズピカタ	
ししゃも(柳葉魚)……………	17
シシャモの中国風香味漬け	
すずき(鱈)……………	18
スズキのマスタードソースかけ	
たちうお(太刀魚)……………	19
タチウオの揚げ煮	
たら(鱈・大口魚)……………	20
マダラのペースト じゃが芋トマトソース煮込み	
とびうお(飛魚)……………	22
トビウオのニース風	
はたはた(鱈・鱒)……………	23
ハタハタのカレー風味揚げ	
魚ゼミナール・おしゃれな 魚の食べ方のマナー……………	24
あなご(穴子)……………	26

アナゴのサンド焼き はも(鰹).....27	ハモの切り落とし ひらめ(鰆・平目・比目魚).....28
ヒラメの二色揚げ ヒラメの刺身風サラダ ほっけ(鰺).....29	ホッケの揚げ煮納豆風味 めばる(目張).....30
メバルのサフラン煮込み めぬけ(目抜).....31	メヌケの中国風甘酢あんかけ メルルーサ.....32
ほうれんそうの重ねグラタン あゆ(鮎・香魚・年魚).....33	アユの魚田 うなぎ(鰻).....34
ウナギのぬぐずし・ウナギの白焼き料理 こい(鯉).....35	韓国風コイのごま焼き にじます(虹鱒).....36
ニジマスのポテトコロケ ニジマスのホイル焼き わかさぎ(鰯・公魚).....37	ワカサギの柳川風・ギリシャ風フライ フレッシュ缶詰料理.....38
サーデインと納豆スパゲッティ サラダニソワーズ・サーモンピラフ カニシューマイ・キャベツとサバの ひと煮・ツナの豆腐と青菜のピリピ リ煮・ホタテの中国風卵とじスープ 味自慢・手作り加工品.....40	サバのみそ漬け・イワシのカレー風 味漬け・イカの風干し・イカのとも 焼き・アマダイのかす漬け・カマス のしょうゆ漬け・キスのひと干し おいしい魚料理を作るための 特選・調理器具.....42

(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

- | | | |
|--------|-------|--------|
| ●あなご | ●すずき | ●めぬけ |
| ●あまだい | ●たちうお | ●メルルーサ |
| ●いさき | ●たら | ●あゆ |
| ●かじき | ●とびうお | ●うなぎ |
| ●かわはぎ | ●はたはた | ●こい |
| ●きす | ●はも | ●にじます |
| ●きんめだい | ●ひらめ | ●わかさぎ |
| ●さわら | ●ほっけ | ●加工品 |
| ●ししゃも | ●めばる | |

(3分冊)の貝・海藻類など

次号も、ヘルシー魚講座、おいしい料理、下ごしらえの方法など楽しい話題と調理法を満載します。

- あかがい
- あさり
- あわび
- うに
- かき
- 魚卵
- こんぶ
- さぎえ
- しじみ
- しらす
- なまこ
- のり
- ばかがい
- はまぐり
- ひじき



- ほたてがい
- わかめ
- もずく
- 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