

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

貝 海藻類など
[3]



生命の源“海”からのプレゼント 貝類、海藻類

忘れてはならない 多様な雑食性

地球上の人口は現在約48億人で、なおふえつづけています。これはなんでも食べられる人間の食性によることと、食物を十分に供給できる文明を持ったことによりましょう。

私たち日本人は、縄文の太古から嫌いな食物の少ない超雑食性の民族でありました。食卓にあがる献立の数は少ないところでは約50種、欧米諸国では約150種、日本では約640種といわれています。世界の最長寿国となれた理由の一つは、案外この雑食性にあるのかもしれない。

すべての生命は海から誕生しました。人間の血液のミネラル組成は海水のそれとたいへんよく似ています。海の幸である魚類、貝類、海藻類を食物として利用することは、生命の基本的な要求によく合っているのではないのでしょうか。

さて、コレステロールを摂りすぎると、動脈硬化にかかる危険率が増すといわれています。コレステロールは動物に多く含まれているので動物ステロールと呼び、植物ステロールと区別してきました。しかし、これは陸上の動植物だけに通用する区別であることが最近わかりました。

海中生物とコレステロール

二枚貝の仲間はコレステロールを含んでい



ますが、シトステロールやブラシカステロールも含まれています。

つまり、海中生物には、動物ステロールと植物ステロールとがいっしょに含まれているのです。植物ステロールはコレステロールの吸収を妨げ、血中コレステロール値の上昇を防ぎます。また、タウリンと同様に血中コレステロール値を引き下げる作用を持つ含硫アミノ酸が貝類や魚には多量に含まれているので血中コレステロールの上昇の心配はいりません。

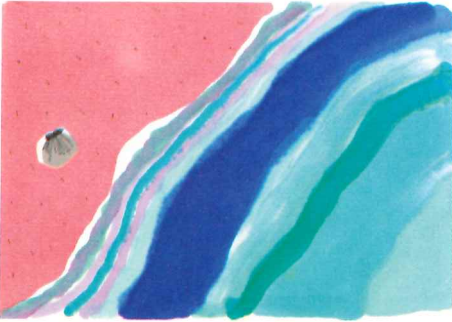
海藻類とタウリン

最近話題のタウリンやEPAなどについても、陸上と海中の動植物を比較してみると、とても興味深いことがわかります。

タウリンは陸上では動物にしか見出されていませんが、魚介類や海藻類にも含まれています。特にカキやミルクイなどの貝類に多く含まれている他、先述のステロールと同じく、海藻にも一般的な成分として含まれています。

海中生物とEPA

EPAは脳梗塞や心臓病を防ぎ、高脂血症を改善するなど、話題の物質です。EPAは陸上の動植物にはほとんど含まれていませんが、魚類はもちろん、貝類、イカ、エビ、カニにもごくあたりまえに含まれています。案外知られていないのですが、海藻にも含まれているのです。



貝類には、コレステロール改善作用がある

貝類にはたんぱく質が8~25%含まれており、良質のたんぱく源なのです。また、鉄、カリウムも多く含まれています。(表1)

なお血中コレステロール値を引き下げるタウリンの含量は(表2)で示したように貝類に多く、コレステロールとの量的比率(T/C比)も高いのです。実験的には、このT/C比が2のときに、血中コレステロール値は上がりも下がりもしないのですが、貝類では、カキ、ハマグリ、ホタテと10を越えるものがあり、血中コレステロール値を引き下げるだろうと推測されます。

タウリンは単に血中コレステロール値を改善するだけではありません。実験的にコレステロールを食べさせられたマウスは、胆のうにコレステロール胆石が形成されますが、タウリンをいっしょに与えると、コレステロール胆石の形成が阻止されます。実に申し分ないコレステロール改善作用があるのです。

表1. 貝類に期待できる栄養素(□)

(可食部100gあたり)

	たんぱく質	鉄	カリウム	その他
アカガイ	15.7g	5.0mg	290mg	ビタミンA効力130IU
アサリ	8.3g	7.0mg	230mg	
アワビ	13.0g	1.3mg	250mg	
カキ	9.7g	3.6mg	230mg	
サザエ	19.9g	3.0mg	300mg	
シジミ	6.8g	10.0mg	120mg	ビタミンB2 0.65mg
バカガイ(アオヤギ)	11.8g	10.0mg	260mg	
ハマグリ	10.4g	5.1mg	250mg	
ホタテガイ	13.8g	1.0mg	310mg	

資料:「四訂 食品成分表」

表2-1. 貝類、その他の魚介類の
タウリン/コレステロール比

試料	タウリン (mg/100g)	コレステロール (mg/100g)	T/C比
貝類			
アサリ	421.0	52.3	8.0
カキ(殻つき)	1,178.1	64.2	18.4
(パック入り)	490.6	43.0	11.4
シジミ	32.4	79.1	0.4
ハマグリ	549.2	42.1	13.0
ホタテガイ・貝柱(冷凍)	669.0	50.2	13.3
(缶詰)	295.0	59.7	5.0
ミルクイ(ミルクイ)	730.4	44.0	16.6
その他の魚介類			
ウニ	32.6	223.2	0.1
スルメイカ	364.1	166.1	2.2
ヤリイカ	670.9	304.1	2.2
クルマエビ	209.6	151.2	1.4
コウライエビ(生)	316.7	125.5	2.5
(タイショウエビ)(解凍)	83.4	120.8	0.7
(冷凍)	90.3	153.1	0.6
ズワイガニ(ゆで)	132.4	51.0	2.6
(缶詰)	210.7	59.4	3.5
ケガニ(ゆで)	373.3	69.7	5.4
マダコ(ゆで)	537.5	96.1	5.6

資料:国立栄養研究所、辻啓介

表2-2. 魚のタウリン/コレステロール比

試料	タウリン (mg/100g)	コレステロール (mg/100g)	T/C比
マアジ	228.9	63.4	3.6
マイワシ	175.7	77.4	2.3
カツオ	163.7	55.4	3.0
(血合い)	832.0	103.9	8.0
(普通肉)	2.6	27.3	0.1
ギンダラ	60.2	46.3	1.3
マスノスケ (キングサーモン)	54.5	61.6	0.9
サバ	168.0	61.8	2.7
サンマ	186.6	71.2	2.6
キダイ	338.5	98.5	3.4
マダイ	192.9	69.0	2.8
ブリ	187.2	48.2	3.9
(血合い)	672.9	55.6	12.1
(普通肉)	15.7	42.8	0.4
メバチ(マグロ) (中トロ)	8.4	44.2	0.2
(赤身)	32.1	33.4	1.0
ニジマス	72.2	84.5	0.8

資料：国立栄養研究所、辻 啓介



海藻のさまざまな 栄養価値

海藻には、たんぱく質が比較的多く含まれており、特にアマノリ(干しのり)には38.8g(100g中)も含まれています。

次に注目すべきものは食物繊維です。食物繊維は成人病を予防、治療するというのでたいへん注目されています。その大部分は不消化性の食物繊維です。

食物繊維には、糖尿病を予防する効果、血中コレステロール値を下げる効果、腸内での



表3-1. 海藻の素干し品に期待できる栄養素(□) (可食部100gあたり)

	たんぱく質	炭水化物		カルシウム	鉄	カリウム	ビタミンA 効力	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミンC	ナイアシン
		糖質	繊維								
マコンブ	8.2g	58.2g	3.3g	710mg	3.9mg	6100mg	560IU	0.48mg	0.37mg	25mg	1.4mg
リシリコンブ	8.0g	54.3g	5.4g	760mg	2.4mg	5300mg	500IU	0.80mg	0.35mg	15mg	2.0mg
アマノリ (干しのり)	38.8g	39.5g	1.8g	390mg	12.0mg	2100mg	14,000IU	1.15mg	3.40mg	100mg	9.8mg
ヒジキ	10.6g	47.0g	9.2g	1400mg	55.0mg	4400mg	310IU	0.01mg	0.14mg	∅	1.8mg
モズク (塩蔵もの)	1.7g	1.5g	0.6g	100mg	6.0mg	250mg	500IU	0.04mg	0.04mg	3mg	0.1mg
ワカメ(干)	15.0g	35.3g	2.7g	960mg	7.0mg	5500mg	1,800IU	0.30mg	1.15mg	15mg	8.0mg
ワカメ(塩蔵)	4.1g	9.0g	0.5g	190mg	2.8mg	250mg	470IU	0.03mg	0.07mg	0	0.2mg

資料：「四訂 食品成分表」

表3-2. 魚卵その他に期待できる栄養素(□) (可食部100gあたり)

	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	カリウム	ビタミンA 効力	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ナイアシン
スジコ	26.0g	15.7g	100mg	4.0mg	160mg	500IU	0.50mg	0.40mg	0.4mg
タラコ(塩蔵)	24.9g	1.5g	13mg	0.8mg	200mg	270IU	0.60mg	0.55mg	13.0mg
カズノコ(塩蔵)	15.6g	3.3g	22mg	0.6mg	35mg	0	0	0.05mg	0
カズノコ(生)	25.2g	4.1g	50mg	2.0mg	210mg	50IU	0.15mg	0.22mg	1.4mg
カラスミ	40.0g	26.0g	55mg	6.0mg	210mg	200IU	0.50mg	0.70mg	0.4mg
ウニ(生)	15.8g	8.5g	20mg	2.0mg	490mg	1200IU	0.30mg	0.40mg	2.5mg
シラス干し	37.8g	1.6g	530mg	4.0mg	260mg	∅	0.02mg	0.20mg	8.5mg

資料：「四訂 食品成分表」

有害な物質生産を抑える効果、便秘を解消する効果などが認められます。

海藻のなかでも、主にワカメ、ヒジキ、コンブなどの褐藻類に含まれているアルギン酸(表4)は、食物繊維に属する成分ですがカリウムを多く含み、胃腸内で放つとともに、拮抗作用により余分なナトリウムを体外に出す作用をします。これはアルギン酸がミネラルと結合したり、放したりするイオン交換反応を持っているからなのです。人間と同じように、高血圧になるラットに、アルギン酸カリウムを与えると、血中のカリウムが増し、血圧が低下します。つまり、高血圧の予防効果があるわけです。

最近海藻は、ガンを防ぐ効果があると注目されています。ラットにノリ、ワカメ、コンブなどと大腸ガンをつくる化学物質をいっしょに与えると、ガンのでき方が半分に減ることが発表されました。特に、食物繊維が有効と考えられています。

次に注目すべき成分はミネラルです。海藻には、海水中のミネラルが濃縮され多量に含まれています。主なものは、カリウム、カルシウム、鉄、ヨード、マグネシウムなどです。これらは血圧、骨の形成、造血、甲状腺機能など、体の機能を正常に保つためには不可欠の必須栄養素です。

海藻にはビタミン類も意外に多く含まれています。ビタミンA効力として多いものにはアマノリがあり、ビタミンCは、コンブ、ノリに多く含まれています(表3)。

海藻は海外でも、最近は海の野菜としてサラダなどに使われるようになってきているようです。私たちはこれまで以上に、このすばらしい食品を上手に健康に役立てたいものです。

表4. 褐藻類のアルギン酸含有量

(乾物に対する%)

種 類	アルギン酸 (%)
マ コ ン ブ	17.05~22.54
リシリコンブ	22.00~25.43
トロロコンブ	30.17
ワ カ メ	27.06~28.76
ア ラ メ	17.87
ヒ ジ キ	20.15~20.48

資料：「水産化学」

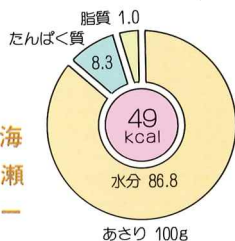
あさり

浅蜷

しゅん・春・秋



アサリ



日本各地の内湾に広く分布し、淡水が入って少し塩分濃度の低い砂泥質の海底にすみます。生産量は貝類の中で最も多く、東京湾、三河湾、伊勢湾、瀬戸内海、有明海などで多くとれます。特有のおいしい味を作りだすグリコーゲンやコハク酸の量はしゅんの時期に最も増加します。

殻つきものは、殻を固く閉じ、塩水に入れると水管を出すものが新鮮。むき身なら弾力とつやがあるものを選びます。汁もの、蒸しもの、スパゲッティの具、つくだ煮等に利用を。

★ポイント★

砂ぬきは貝が六分目かぶる程度の、3%の塩水につける。むき身は塩をふり、水中でふり洗い。

●フツと身がふくらんだら食べごろ



1人分のカロリー
249kcal

アサリのチャウダー

材料と作り方(4人分)

アサリのむき身200g
は下ごしらえは、バター大さじ2でさっといためて別皿にとり、じゃが芋1個・にんじん½本・玉ねぎ½個の各色紙切り、コーン½缶とグリーンピース¼缶を入れていため、小麦粉大さじ1をふり、いためスープ2缶を加え、柔らかく煮込みます。そこに牛乳1½缶を入れてひと煮立ちさせ、生クリーム大さじ4といためたアサリを戻し入れ、塩小さじ½、ホワイトペッパー少量で調味し、器に盛ってパセリのみじん切りを散らします。

124kcal
1人分のカロリー

アサリのワイン蒸し(4人分) オリーブ油大さじ2を熱して、つぶしたんにく1かけ、エシャロットの薄切り2個分をいため、殻つきアサリ800gを加えていため、白ワイン½缶をまわし入れ、ふたをして弱火で蒸し煮。



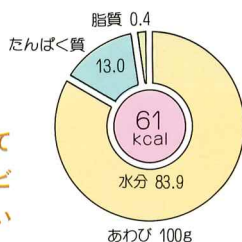
あわび

鮑

しゅん・夏



エゾアワビ



エゾアワビ、クロアワビ、メガアワビ、マダカアワビの4種類を総称してアワビといいます。アワビは北海道から九州まで分布しますが、エゾアワビだけは北方系です。普通すし種としては主にクロアワビとエゾアワビが用いられ、蒸しアワビにはマダカアワビとメガアワビが多く使われます。アワビは巻貝中最も美味とされ、独特のこくのあるうまみを持ちます。アワビの近縁種にトコブシがあり、煮つけかバター焼きが一般的です。

種類によって身の色は異なる。身がベタッとせず盛り上がっているものが良質。

●しゅんは夏、さわやかな初夏の色グリーンソースで

アワビは大根にのせて蒸すと、たいへん柔らかく仕上がります。その大根がまた、驚くほど美味！

蒸しアワビ グリーンソース

材料(4人分) アワビ(大)1個 塩大^き1/2
大根3cm 酒大^き2 きゅうり1本 ④(酢大^き4 うす口しょうゆ、砂糖各小^き1 塩小^き1/2)
トサカノリ適宜 花丸きゅうり4本

作り方 ①アワビは表面に塩をふってたわしでこすって身をしめ、水洗いし、殻の薄いほうから木べらをさし込んで身はずし、わたをとり除きます。
②深めの器に大根を入れて①をのせ、酒をふって、蒸気の上上がった蒸し器に



1人分のカロリー
121kcal

入れて1時間蒸し、大根をはずして蒸し汁にひたしたまま、さまします。
③きゅうりは皮をむいておろし、水けをきって、④と合わせます。
④器に②のアワビを薄切りして盛り、③をかけ、トサカノリ(水でもどして一口大に)と花丸きゅうりを添えます。



ばかがい

馬鹿貝

〔あおやぎ〕
(青柳)

しゅん・春

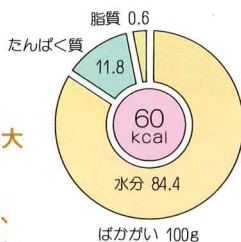


バカガイ

全国に広く分布。東京湾、伊勢湾、瀬戸内海で多くとれます。年によって大発生することがあります。

貝柱と足部(通称アオヤギ)とに分けて売られ、貝柱だけをコバシラといい、生のまま二杯酢、天ぷらなどに。柔らかく淡泊な味です。足部はすし、吸いもの種、あえものに用います。

肉はカロチノイド色素による薄いオレンジ色をしています。



★ポイント★

足部はオレンジ色またはレモン色などですが、味は同じ。酢洗いするか、さっと湯通して使う。

●ぬた——覚えておきたい日本の味

それぞれ下ゆでしてきつく絞ったアオヤギ、ワカメ、わけぎに酢をふって絞ると、材料の味がキリッとしまります。あえごろもには、好みで溶きがらしを入れてもよく合います。

アオヤギとわけぎのぬた

材料(4人分) アオヤギ100g ワカメ4g わけぎ200g ①(みそ大^き 4 砂糖、酢各大^き 2 酒、みりん各大^き 1) 赤芽少々 酢少々

作り方 ①アオヤギはさっと湯通しを。②ワカメは水でもどして、熱湯をかけ、ざく切りにします。③わけぎは根と葉を分けてゆでて、包丁の背でさっとぬめりをしごき出し、3cm長さに切ります。

④①、②、③を合わせ、酢をふって絞ります。

⑤小鍋に④を合せて火にかけて、ポツテリと練ってさめます。

⑥④を⑤であえ、器に盛って、赤芽を。



106kcal
1人分のカロリー

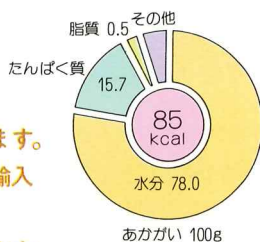
あかがい

赤貝

しゅん・冬



アカガイ



北海道南部から九州まで広く分布。水深50mくらいまでの砂泥地にすみます。伊勢湾、瀬戸内海、有明海などで多くとれ、最近では中国や韓国からも輸入されています。

肉はくせのない味で、弾力のある歯ごたえがあり、きれいな赤色を有します。これは貝類では珍しく、ヘモグロビンを持つためで、この魅力的な色から、刺身、すし種として珍重されます。

★ポイント★

調理直前に殻から出す。早めに出すときは、塩水でさっと洗い、冷蔵庫で保存。

●キリッと冷やした土佐酢で食べる、アカガイの酢のもの



  168kcal
1人分のカロリー

アカガイはちょうつがいナイフでゆるめてから殻をこじあげ、上の殻をはずしその殻で身をすくい出します。ひもをはずし、身厚に切り込みを入れて開き、中のわたを包丁でこそげとり、塩少量をふってざるをかぶせ、左右にふり動かして洗います。土佐酢(酢 $\frac{1}{2}$ 、砂糖とみりん各小 $\frac{1}{2}$ 、塩、うす口しょうゆ各小 $\frac{1}{2}$ 、水大 $\frac{1}{2}$ 、削り節 $\frac{1}{2}$)で。

アカガイの酢のもの

シーフードサラダ(4人分) アカガ15個(ひもは2等分し、身は2枚に切り開いて松かさの包丁目を)、タコ足1本・イカ1ぱい・エビ8尾(各ゆでる)、セロリ1本を食べよい大きさにしてドレッシングであえ、オリーブ、防風を。

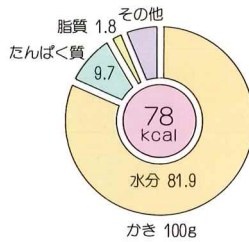
  33kcal
1人分のカロリー



かき

牡蠣

しゅん・冬～春



マガキ

一般にカキというとマガキのことをさします。マガキは元来、北海道以南の各地に分布し、岩礁などに固着しています。現在では各地で養殖がすすみ、特に生産量の多いのは広島県、宮城県、岡山県、岩手県など。

11月から4月までがカキ特有のうまみ成分が増す時期で、たいそう美味しくなります。

無菌の清浄がきは生食に。また寒い冬は土手鍋などがですか。

★ポイント★

へりの黒みが鮮やかで、ふっくらしたものを。カキのむき身はざるに入れ、水の中でふり洗いを。

● いい表わせないうまみ——逸品生ガキ

カキのころも揚げ

材料と作り方(4人分) 洗ったカキ16個(塩と酒をふってからいりする)はころも(小麦粉 $\frac{2}{3}$ 、ベーキングパウダー、塩各小 $\frac{1}{2}$ をふるい、水 $\frac{1}{2}$ 弱を加え、泡立てた卵白1個分を混ぜ、サラダ油大 $\frac{1}{2}$ を加える)をつけ、170度の揚げ油で揚げ、好みのソースで。

47kcal
1人分のカロリー



生ガキの和風カクテル

材料と作り方(4人分) 殻つきのカキ8～12個は(殻をたわしで洗って、殻の付け根にナイフをさし込み、ふたを持ち上げて貝柱をはずしてから、ふたをとる)上ふたをはずして、身をはけで洗い、大根おろし、あさつきの小口切り、芽たでをのせ、ポン酢じょうゆ(すだちの絞り汁、しょうゆ各大 $\frac{1}{2}$)をかけていただきます。

109kcal
1人分のカロリー



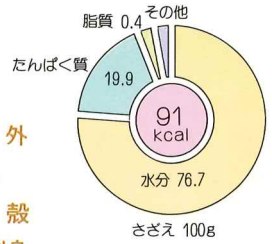
さざえ

栄螺

しゅん・春～初夏



サザエ



全国各地の沿岸に分布し、岩礁地帯の水深1～20mのところにすみま。外海の波の荒いところのサザエは角が長く、内海のは角が短い傾向が。

肉質はやや堅く、独特のうまみがあります。ふってみて音のしないもの、殻に触れるとふたを固く閉じるものが新鮮です。つば焼きも有名ですが、刺身もなかなかのもです。

なお、このほか巻貝としておいしいものにバイ類(つぶ)などがあり、日本海および北日本方面では珍重されます。

★ポイント★

火にかけ、ふたが少しあいたところにナイフをさし込み、貝を右に回しながら、身を抜き出す。

●オツな風味のサザエ——粹な一品に

サザエのつば焼き

材料(4人分) サザエ 4個 生いたけ 3個、ゆり根 $\frac{1}{2}$ 個 ぎんなん 8粒
 ①(だし汁 $2\frac{1}{2}$ 塩、しょうゆ各小 $\frac{1}{2}$ 酒大 $\frac{1}{2}$) みつば、ゆず皮各適宜 あら塩

作り方 サザエは下ごしらえし、身と肝先を一口大に切って、しいたけの薄切り、さっと塩ゆでしたゆり根、ぎんなんとともに殻につめ、①を温めて殻に注ぎ入れて、焼き網の上で強火の直火で焼きます。煮立ったら、みつばを加え、塩を敷いた器に盛って、ゆず皮のせん切りを。



砂肝をとったあと、身の周囲についているえんぺらを切り除く。



口先も同様に切り取る。食べられるのは身と肝先だけ。

(今は、畜養ものが多いので砂のないものが多い。)



49kcal
1人分のカロリー

しじみ

蜆

しゅん・夏と冬



ヤマトシジミ



シジミ科の二枚貝で、市場に出るものにはヤマトシジミ、マシジミ、セタシジミなどがあります。

ヤマトシジミは全国各地の汽水・淡水域に分布し、特に宍道湖が特産地です。マシジミは本州から九州の淡水にすみます。セタシジミは琵琶湖水系だけに産します。

セタシジミのしゅんは夏。その他のシジミのしゅんは冬。

たんぱく質の栄養価は高く鶏卵に匹敵するほどです。みそ汁に仕立てるのが一般的で美味。

★ポイント★

シジミは真水につけても砂を吐く。加熱しすぎは身を堅くし、味も落とすだけでなく、消化も悪い。

●パワーのある味つけて——シジミの韓国漬け



水につけて砂を吐かせたあと、もむようにして表面の汚れをとる。

殻つきを求める場合は、必ず生きた新鮮なものを求め、水にひたして口をあけない死んだ貝は除きます。鮮度が落ちないうちに調理すること。常温の暗い場所に置いて砂を吐かせ、冷蔵庫に入れるのはやめます。

シジミの韓国漬け

材料(4人分) シジミ600g 酒大^き2 ④(しょうゆ、酒各大^き2) ごま油大^き1½ 豆板醬トウバンジャン小^き½~1 しょうがの薄切り4~5枚 には3本

- 作り方** ①シジミは1晩水につけて砂を吐かせ、ごしごしもむように洗います。
- ②しょうがは細切りに、にはは5mm幅に切ります。
- ③鍋に①のシジミを入れて酒をふりかけ、中火で、シジミの口が開くまで蒸し煮し、そのあと、煮汁はこしておきます。
- ④③の煮汁に④のしょうゆと酒を加えてひと煮立ちさせ、ごま油と豆板醬を入れてつけ汁を作り、蒸し煮したシジミにかけます。
- ⑤②のしょうがとにはを④の上に散らし、2時間以上おいて味を含ませます。



142kcal
1人分のカロリー

はまぐり

蛤

しゅん・冬



ハマグリ



北海道を除く全国各地に分布し、特に、内湾でとれるものは貝殻が薄く、風味があって美味。外海に面した海岸でとれる基石の白石に使われるので有名なチョウセンハマグリは殻が厚くて、やや大味です。最近よく出まわっている中国・韓国産のものはシナハマグリで、調理すると身が堅くなり、国内産のものの方が味が一日の長があります。

肉質はなめらかで、こくのあるうまみがあり、煮もの、焼きもの、汁ものに賞味されます。

★ポイント★
殻つきのままスープや汁ものに使うと、うまみが出て美味。煮すぎないように。

●挑戦!!——マルセイユ(南仏)の名物料理

ハマグリのパイヤベース

材料(4人分) ハマグリ 8個 ワタリガニ1ぱい 玉ねぎ1個 にんにく2かけ オリーブ油大^き 2 赤唐がらし1本 白ワイン $\frac{1}{3}$ ク トマトの水煮缶200g サフランひとつまみ スープ3ク ローリエ1枚 塩、こしょう各少々

作り方 ①ハマグリは殻をたわしで洗い、塩水にひたして砂を吐かせます。

②ワタリガニは食べやすい大きさにぶつ切ります。

③玉ねぎとにんにくは薄切り、赤とうがらしは細切ります。

④鍋にオリーブ油を熱し、③の玉ねぎとにんにくを入れてあめ色になるまでゆっくりいため、赤唐がらし、②のカニを加えていため、白ワインとトマト(缶汁ごと)を入れ、強火で煮立てます。

⑤④にサフラン、スープ、ローリエ、①と塩ひとつまみを加えて、アクをとりながら煮込み、最後に塩、こしょうで味を調えます。



123kcal
1人分のカロリー

ほたてがい

帆立貝

しゅん・冬～初春



ホタテガイ

北海道から東北にかけて分布する寒海性の二枚貝で、水深10～50mの砂礫底にすみます。近年、北海道、青森県などでは養殖が盛んで、その生産量は天然のものに匹敵するほどです。

成貝は貝柱で勢いよく殻を閉じて2つの穴から水を吹き出し、その反動で前へ移動します。

クセのない柔らかな舌ざわりは刺身、天ぷら、サラダ、グラタンなどに最適。また、貝柱(干したものは)は珍味。



★ポイント★

生きているものはいくらか口を開け、死ぬと殻を閉じる。冷凍品、干しものもおおいに利用を。

●一皿に、貝の甘みとキウイの酸味のハーモニー



100kcal
1人分のカロリー

ホタテガイのキウイソース

材料(4人分) ホタテガイ(生食用殻つき)4個 キウイ3個 白ワイン $\frac{1}{2}$ 杯 ④(塩、こしょう、砂糖各少々 レモン汁 $\frac{1}{2}$ 杯) パセリ、チャイブ、赤松のり、レモン各適宜

作り方 ①ホタテガイはちょうつがいを切り離し、ナイフをさし込んで殻と身はずし、身からひもとわたをとり、薄切りに。ひもは4～5cm長さに切って。
②キウイは皮をむき、半分を輪切りに、残りは裏ごしします。
③②のキウイの裏ごしに、半量に煮つめた白ワインを加え、④で調味を。
④器に赤松のりを敷き、殻をのせ、ホタテガイの薄切りとキウイの輪切りを交互に盛りつけ、③をかけ、レモン、パセリ、チャイブを添えます。

いたやがい (板屋貝)

イタヤガイは山陰地方の代表的な民謡『貝殻節』でよく知られている美しい二枚貝で、5～6月がしゅん。ホタテガイに似ていますが、殻の筋が少ないのが特徴。

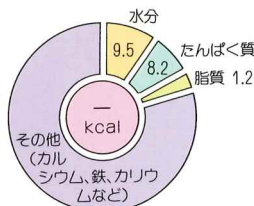
北海道南部以南の水深40～80mの砂地に棲息。肉はほのかな甘みがあって柔らかく、グラタン、シーフードサラダなど西洋料理や中華料理にも利用されますが、なんといっても磯の香りが楽しめる刺身、焼貝が最高。



こんぶ

昆布

しゅん・春～夏



こんぶ(素干し) 100g



マコンブ

東北地方以北、ことに北海道沿岸が主産地。日本周辺では18種類ぐらゐが知られています。

マコンブは肉質が厚くて幅広く、とろろこんぶやつくだ煮の材料に。リシリコンブはやや小型で、だしこんぶに最適。ミツイシコンブ・ナガコンブは昆布巻きやつくだ煮に向きます。また、養殖ものもありますが、柔らかさが特徴で、おでんや早煮ものに。

ポイント コンブの表面は洗わず、乾いたふきんで軽くふく程度に。だしをとるときは沸騰寸前に取り出す。

●とろけるような舌ざわりにじっくり煮込む

身欠きニシンは、ニシンの頭と内臓をとって背腹に分け、1か月近く乾燥させたもの。おいしい昆布巻きを作るためにも、油の酸化していないものを用います。

昆布巻き

材料(4人分) コンブ15×15cm10枚
身欠きニシン5本 ④(赤唐がらし1本 ぬか適宜) かんぴょう適宜 ③(酒 $\frac{1}{2}$ 杯[※] しょうゆ $\frac{1}{3}$ 杯[※] 砂糖大 $\frac{1}{2}$ 杯[※] 3みりん大 $\frac{1}{2}$ 杯[※])

作り方 ①コンブは汚れをふきとり、水につけてもどします。
②身欠きニシンは、④を加えたひたし汁に1晩つけ、熱湯をかけて縦2つ切り。
③①を広げ、②を1本ずつ芯に入れてくるくる巻き、3か所をかんぴょうで結んで、平鍋に並べ、たっぷりの水を加え

て強火で煮立て、ゆで汁は捨てます。
④コンブがかぶるくらいの水を加えて煮立て、アクをとりながら、コンブが柔らかくなるまで弱火で煮込みます。
⑤④に③の調味料を2～3回に分けて入れ、落としぶたをして、弱火で4～5時間煮込みます。途中、いつもコンブが煮汁をかぶっているよう湯を足し、1晩おいて味を含ませます。



241kcal
1人分のカロリー



料理は、まず、冷たいオードブルをお出しすれば、次は暖かい料理と献立を組みます。あとはデザートのお菓子か果物、そして、コーヒークハ红茶。ブレインですが、バランスのとれた献立でもてなしてください。

こんなお料理を作って、お待ちしておりますと、テーブルには、自然の恵みを、そっと盛り合わせた「海の幸サラダ」、そして冷えた白ワインが、ピンク系にまとめたテーブルに、いかにも静かな、くつろぎの時間をとめるように置かれていました。

「おいしさの発見は、もちろん素材そのものの中から。次には、それを盛った器と食卓の演出にあると考えています。とても楽しみなものです。いかにも、その人らしい、おいしさへの追求があって。」とクニエダ ヤスエ氏。

こんなことが参考になるかしらと――。

たとえば、ここに、キャビアの小さなパイ包みがあるとします。とても簡単な料理で、見た目の華やかさや美しさに欠けるかもしれませんが。こんなときは、フォーマルな食卓、そう、キャンドルがとまれ、銀のカトラリーが供され、パイ包みは金縁のフォーマルな皿に盛り入れます。もちろん1個だけ、ポツンと。きっと重厚でおいしさも倍増して見えるはず。テーブル、ここに、コーディネートのひとつの形を見とれませんか。つまり、料理がプレ

ーンな場合は、器の外の世界をがっちり作ることで。そして、逆の場合、器の中の彩りが華やかなら、テーブルの演出はブレインにまとめると、料理の印象度が高くなり、おいしさを訴える力は鮮明になってきます。

いま、料理は欧米でも、素材のおいしさを素直に表現していくという傾向にあります。自然の味わい、色、形を大切にしようというわけです。これは、どちらかといえば日本人の感性にぴったりな考え方です。そして、その面では優れている私たちです。日本の魚料理、野菜料理がそうでした。あとは、現代の暮らしに調和した食卓の演出とサービスを。

サービスといえば、私は、お客様のときは、写真のようなオードブルとワイン、そして取り皿を各自2枚、重ねて出します。1枚めはオードブル用。2枚めはメインディッシュ用です。料理は人数分を大きな器に盛り入れます。でもオードブルが終わったら、いったん、器と皿を下げ、メインディッシュを運びます。食卓にずらりと並べては美しさに欠けることが多いものですから。でもデザートを入れて、キッチンへの往来は3回くらい。楽しい会話もごちそうのうちですから。サービスの合理化を兼ねたテーブルコーディネートも必要です。



とりどりの魚介、野菜に、レモン汁を絞りかけ、オリーブ油をかけます。塩、こしょうは各自の好みで、おすすめます。

●エッセイ すばらしい造形美・貝コレクション



春の陽気にさそわれて、海辺の浜や磯に出ると、ふと足もとで見つけた貝殻を今日の記念にと持ち帰ることは誰でも一度は経験があるでしょう。子どもの夏休みの宿題にはひと夏すごした海岸で拾った貝が並んでいます。貝の収集ということはなかば人間の本能なのかもしれません。

浜で拾ったものはぬれているうちは美しくても乾くと意外にきれいでなくなったりしますが、保存するにはま水で洗っておくほうがよいでしょう。美しい貝類の標本はほんとうは生きた貝の中身を抜いて貝殻だけにして作るのがよいのですが、今は磯や浜辺の漁業権の問題や自然保護の立場からむやみに生きた貝を採集することは望ましくありません。

それでも網干場などの漁撈くずからよい生き貝が拾えたら、新鮮なものならば煮沸して肉を取り出し貝殻だけにします。巻貝ならふたも保存しておき、二枚貝なら左右ばらばらにならないように鉛筆で記号など書いておけばよいでしょう。名前はわからなくてもせめて採集した地名と年月日ぐらいは書いた名札をつけておきましょう。しろうとの人の採集した貝のなかには、研究者が思わぬ発見をすることもままあります。このときには産地が最



カジトリグルマ

も重要なデータなので

です。洋の東西を問わず、貝の収集は上流社会の趣味としてあったようです。日本でも17世紀ごろには貝の姿を写した今でいえば凶鑑のような古文書があります。ヨーロッパには次々と貴族の手を渡り歩いた標本が、博物館に収蔵されています。なかには貴族があまり高く貝を買うので模造品が作られ、はるばる中国からシルクロードを通過してヨーロッパまで運ばれたという逸話もあります。

収集はやはり貝の色彩の美しさ、造形の不思議さから来る魅力によるのでしょう。いくらか科学の素養のある人のコレクションは美醜を問わず集めてありますが、たいいていの収集家は自分の気に入ったグループに力を入れて集めています。美しく大きく、かつめったに採れない珍稀種はしばしば何百万円で収集家に買われますが、これは貝類学の上から見た珍しさ、学問上の貴重さとは別の尺度で測られていることを忘れないでください。

美しいものを所有したいというのは人間のひとつの願望でもあります。貝類はやはり生命を持った生きものです。個人の趣味の追求のあまり環境や生物のつながりをいためたり、こわしたりすることなく、自然の与えた貝類の造形美を心豊かに楽しみたいものです。



チマキボラ



ニシキヒョクガイ



アツキガイ

のり

海苔

しゅん・秋～冬

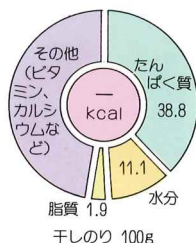


焼のり

「のり」という場合、アサクサノリ、スサビノリに代表されるアマノリ類をさします。

のりは北海道から鹿児島県まで広範囲の地域で養殖されていますが、主な産地は有明海、瀬戸内海、伊勢湾、三河湾、東京湾などです。

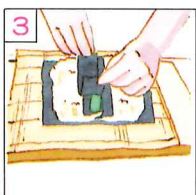
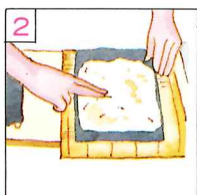
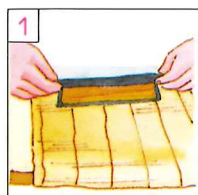
のりは「海の野菜」と呼ばれ、最近では日本食ブームのアメリカやヨーロッパにも輸出されるようになりました。



★ポイント★

表側を合わせて、2枚を重ね、交互に、遠火であぶる。湿気ないように、保存に注意。

●鮮やかな切り口の模様が見せ場の祭りずし



6株のり(全形1枚 1/2切り1枚 1/3切り3枚)
作り方 ①幹を作ります。1/2切りののりを巻きすの上におき、半分の部分にかんびょうを重ねておき、のりをかぶせて形を整えます。

②のり全形に1/3量のすしめしを広げ、中心を指2本分で押さえてくぼませ、ほうれんそう2株を並べて、のりを置きます。

③のりの半分的位置まで、すしめし、ほうれんそう、のりの順に重ねて、枝にします。ここに、①で作った幹を立てかけます。

④幹の反対側にも、さらにすしめし、ほうれんそう、のりと重ねて枝にします。巻きすごと縦に置きかえて、手で持ち、残ったすしめしを具が隠れるように詰め、のりの両端を合わせて、しっかり巻き、形を整えます。一口大に切ります。

祭りずしは、太巻きの中に、細巻きずしやおいしい具で花や果物、動物たちを描いたもの。房総地方で冠婚葬祭用に作られつけてきたものです。そのなかから一つ、松の太巻きを紹介します。
下準備のコツ ①すしめしは、やや甘めの合わせ酢で作ります。②ほうれんそうはゆでて水にとり、絞ります。

③かんびょうは塩少々でもんで、ぬるま湯にひたしてもどし、下ゆでてしてから甘辛く煮つけます。

材料 すしめし500g かんびょう40g ほうれんそう中



578kcal
1人分のカロリー

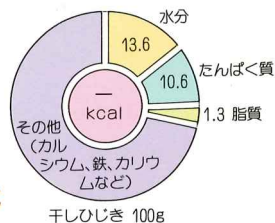
ひじき

鹿尾菜

しゅん・春～夏



ヒジキ



北海道南部から九州までの沿岸に分布し、特に外海に面した岩礁地帯で多くとれる多年生の海草。主な産地は本州中部以南。

そのまま干したものと、蒸してから干したものなどがあり、いずれもよく乾燥した、色にむらのないものが良品です。

油でいためて、油揚げ、にんじんなどと炊き合わせます。最近はサラダにも。

★ポイント★
油とよく合う材料。油いため煮のほか、うす味に煮てサラダなどに。

●炊きたてのご飯に混ぜこんだ、磯の香りのヒジキご飯

ヒジキご飯

材料(4人分) ヒジキ20g 米3割

④(酒大^き1 しょうゆ大^き½)油揚げ1枚 ⑤(だし汁½割 しょうゆ、みりん各大^き1 塩、砂糖各少々)木の芽適宜

作り方 ①米は炊く30分前に洗い、ざるにあげて水きりします。

②①は水3割、④の酒としょうゆを加えて普通に炊きます。

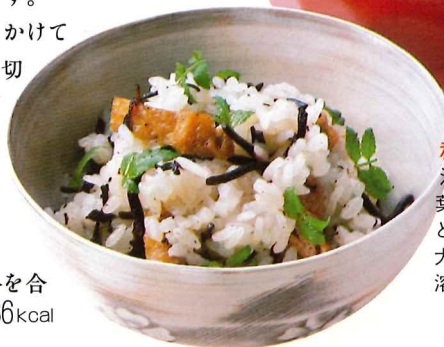
③油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦2つ切りにしてから、細切ります。

④ヒジキは20分間ぬるま湯にひたしてもどします。

⑤鍋に⑤の調味料を合

わせて煮立て、③と④を加えて、煮汁がほとんどなくなるまで煮含めます。

⑥⑤は②と手早く混ぜ合わせます。



65kcal
1人分のカロリー

赤だし(4人分) だし汁3割を煮立て、生湯葉1枚、春菊4本を実として加え、八丁みそ大^き4を溶き入れます。溶きがらし少々を。

486kcal
1人分のカロリー

もずく

水雲

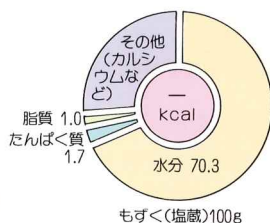
しゅん・春



モズク

語源は「藻について」生えるところからきているといわれています。北は北海道から南は沖縄県まで全国各地に分布しますが、地域により、岩もずく、花もずく、糸(細)もずく、本(太)もずくなどの名称があります。最近沖縄県のさんご礁の海でやや太い沖縄もずくが大規模に養殖されています。

食べ方は三杯酢によるのが一般的ですが、他にぞうすいやみそ汁、天ぷらの貝としても楽しめます。



★ポイント★

塩蔵品は塩少々を加えた水につけて塩出し。生、塩蔵品いずれも、よく水けをきることが大切。

●うす仕立てにして、海の香を生かしたぞうすい

ご飯はざるに入れて水洗いしてから、煮立ただし汁に加えると、ぬめりが出ず、あっさり仕上がります。

モズクのぞうすい

材料(4人分) モズク100g しょうが

1かけ ご飯茶碗3杯 だし汁5㍺
塩小さじ1½ しょうゆ小さじ1½ うずら卵4個

作り方 ①モズクは、塩漬けなら塩少々を加えた水にひたして塩抜きし、生ならさっと洗って、適当な長さに切り、よく水きりしておきます。

②しょうがは皮をむき、ごく細いせん切りにします。

③ご飯は一度水洗いして水きりします。

④鍋にだし汁を入れて煮立て、塩としょうゆを加えて調味し、③のご飯を入れて、再び煮立ってきたら火を止めます。

⑤器に④を盛り、②のしょうがとうずらの卵をのせます。

136kcal
1人分のカロリー

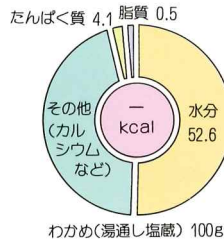


141kcal
1人分のカロリー

わかめ

若布

しゅん・春



ワカメ

全国的に分布。近年は養殖ものがほとんどで、湯通し塩蔵わかめ、干しわかめ、即席わかめなどの製品がありますが、湯通し塩蔵わかめが最も多く利用されています。

濃緑色で柔らかく、しかも葉のしっかりしたものが良品です。

あえもの、酢のもの、汁もの具など従来の利用のほか、最近ではスープやサラダ、めん類、まぜご飯、ふりかけなどに幅広く利用されています。

★ポイント★

わかめはもどすと干して8~10倍に、湯通し塩蔵で2~3倍になる。水にひたしてもどしてから利用する。

●三杯酢でさっぱりと食べる酢のもの——和風サラダ風に

ワカメの酢のもの

材料と作り方(4人分) ワカメ1²強(水にひたしてもどす)は、3cm長さのざく切りにし、酢大¹をふりかけます。きゅうり1本は板ずりして蛇腹に

切り、ラディシュは表面に細かい切り込みを入れて塩水にひたします。全部を器に盛って、三杯酢(酢¹/₃ うす口しょうゆ、砂糖各小¹ だし汁大¹ 1 塩小¹/₈)をまわしかけます。

ワカメと豆腐の煮もの

材料と作り方(4人分) ワカメ(もどして)1¹/₂は筋を除いて4~5cm長さに、豆腐は水きりしてやっこに切り、アサリのむき身150gは塩水でふり洗います。鍋にだし汁2²、みりんと酒各大¹ 2、しょうゆ大¹ 3、砂糖大¹ 1/2を合わせて煮立て、アサリを入れて、プツとふくらんだら一度取り出し、残りの煮汁に豆腐とアサリを加えて3~4分静かに煮、アサリを戻し入れてひと煮します。器に盛りつけて、木の芽を天盛りします。



うに

海胆

しゅん・四季を通して



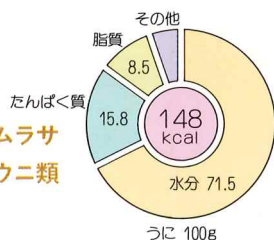
パファンウニ

北方系のエゾパファンウニ、キタムラサキウニ、南方系のパファンウニ、ムラサキウニ、アカウニ、シラヒゲウニなどがあり、北方系のウニが日本のウニ類生産量の大半を占めています。

パファンウニ類の生殖巣は特有の濃厚な風味を持ちます。

オレンジ色の光沢のある、形のこんもりした水っぽくないものが美味で、ビタミンAが豊富です。

生のままわさびじょうゆで、あるいは酒蒸しなどに。



★ポイント★

つぶは小さいほうが味がよい。見た目にサラッとした感じのものを選ぶ。焼いて食べるのも佳味。

●料亭やレストランの味と趣を食卓に

練りウニ入り和風グラタン

材料と作り方(4人分) 練りウニ大^き 2はみりん大^き ½で伸ばし、大和芋100g(すって、卵黄2個、ゴーダチーズのすりおろし大^き 2、だし汁½^{カップ}を混ぜる)に加え、塩と好みでしょうゆで調味。アスパラガス16本は青ゆでして、サラダ油を塗った器に盛り、ウニ入り大和芋を上からかけて、180度のオーブンで約15分、きつね色に焼きます。



1人分のカロリー
121 kcal

アボカドと生ウニのスフレ

材料と作り方(4人分) アボカド2個は2つに割って種をとり、果肉はスプーンでとってレモン汁大^き 1、白ワイン大^き 1をかけ、ミキサーにかける。そこに粉ゼラチン(5g入り1袋を水大^き 2でしとらせる)を加え、とろみがつくまで冷やし、泡立てた生クリーム½^{カップ}分を入れ、塩、ホワイトペッパー、おろしにんにく、しょうゆ各少々で調味。アボカドの皮に流して冷やし固め、生ウニ大^き 4、わさび、わさびの花をのせて。

197 kcal
1人分のカロリー



魚卵



カズノコ



スジコ



イクラ

タラコ
(スケトウダラ)



カラスミ



魚卵は総じて、たんぱく質・脂質を豊富に含み、また、老化を防ぐといわれているレシチンも多く含んでいます。

タラコ スケトウダラの卵巣を塩蔵したもの（マダラの卵巣はマダラコとよばれる）。ビタミンB₁・B₂が豊富です。

スジコ サケ（マスも含む）の未成熟卵を塩蔵したもの。ビタミンA・B₁が豊富です。

イクラ サケの成熟卵を塩蔵したもの。スジコ同様、ビタミンA・B₁が豊富です。

カズノコ ニシンの卵巣。乾燥したものはカルシウムが豊富です。

カラスミ ボラの卵巣。ビタミンA・B₁・B₂が豊富です。

★ポイント★

魚卵を選ぶときは、
光沢があり、張りのあるものを。

●春の息吹——あふれるばかりの

タラの子とたけのこの炊き合わせ

材料(4人分) 生タラコ(マダラコ)2腹 ④(酒 $\frac{1}{3}$ 杯、みりん大 $\frac{1}{2}$ 杯、しょうゆ、砂糖各大 $\frac{1}{2}$ 杯、だし汁1杯弱、しょうがの薄切り2枚) ゆでたけのこ350g ふき4本 ⑤(だし汁 $\frac{1}{2}$ 杯、砂糖大 $\frac{1}{2}$ 杯、みりん、うす口しょうゆ各大 $\frac{1}{2}$ 杯、塩小 $\frac{1}{2}$ 杯) 木の芽適宜

作り方 ①タラコは2～3cm長さに切り、熱湯に1切れずつ落として花を咲かせ、2～3分ゆでます。

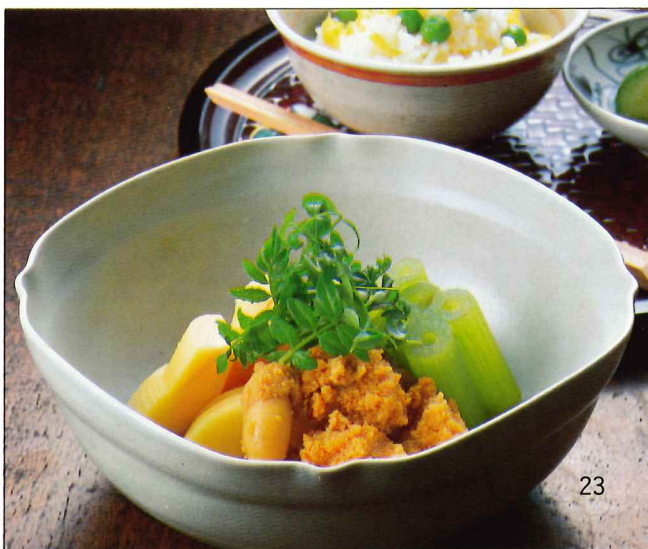
②鍋に④の調味料を煮立て、①のタラコを入れて、落としぶたをして15分ほど煮込み、煮汁にひたしたまま十分に味を含ませます。

③たけのこは食べやすい大きさに切り、ふきは塩(分量外)をふって板ずりし、熱湯で2～3分ゆでてから、すぐ冷水

にさらし、皮をむいて5cm長さに。

④⑤の調味料でたけのこを15分煮含め、仕上げにふきを加えて、1分煮ます。

⑤②のタラコ、④のたけのこことふきを盛り合わせ、木の芽を天盛りします。



156kcal
1人分のカロリー

しらす

白子

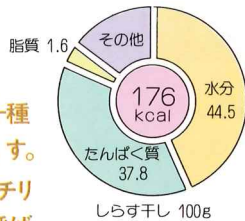
しゆん・春～秋



シラス(かまあげ)

カタクチイワシとマイワシの稚魚が主体。そのほかウルメイワシなど数十種類の稚魚を総称してシラスといますが、種類によって色の白さが違います。シラスをそのまま、あるいは蒸した後で乾燥させたものがシラス干しで、「チリメンジャコ」ともよばれ、ゆでたままの半乾燥させたものは「かまあげ」と呼ばれます。

天ぷら、ちらしずしの具、三杯酢やおろしあえなど、広範囲に利用されます。たんぱく質、リン、カルシウム、鉄、ビタミンB₂ともに多く、姿は小さくても栄養価の高い食品です。



★ポイント★

常備して置きたい栄養食品。ご飯のおかずだけでなく、菓子にもおいにとり入れたい。

●今や、甘ーいパイなんて流行らない!

ジャコ入りスナックパイ

材料(約25～30枚分) ジャコ約 $\frac{1}{2}$ ㍗
 バター100g ④(小麦粉2㍗ ベーキングパウダー、塩各小 $\frac{1}{8}$ ㍗) 牛乳少
 少

作り方 ①ジャコはよく乾燥した、良質のものを用意します。

②バターは十分に冷やして、小さく刻みます。

③④を合わせてふるいにかけて、②のバターを加えて、指先でもみほぐしながら、パラパラのパン粉状にします。

④③に冷水約 $\frac{1}{3}$ ㍗を少しずつ加えながら軽くこね、耳たぶくらいの固さの生地を作ります。その後、ボウルにまとめて、少なくとも冷蔵庫で30分以上冷やします。

⑤④をめん棒で薄くのばし(5mm厚さ)、好みの形に型で抜きます。

⑥⑤の表面にはけで牛乳を塗り、ジャコを適量ずつはりつけ、180度のオーブンで約20分、こうばしく焼き上げます。

⑦しけないように缶などに入れます。

411kcal
 1人分のカロリー



なまこ

海鼠

しゆん・冬



マナマコ(アカ)



一般にナマコといえば、北海道から九州までの浅い海にすむマナマコをさします。茶褐色、暗黒色、暗緑色のものがあり、なかでもうまいのが茶褐色をした、通称アカナマコ。身厚で柔らかく、三杯酢で食べると美味。肉はコリコリと歯ごたえがあり、弾力のある独特の食感を楽しめます。買うときは、皮のしっかりしたものを。腸管の塩辛は“このわた”、卵巣は“このこ”といって珍重されます。

★ポイント★

必ず生きているものを求める。茶ぶりといって、番茶を煮だした汁にくぐらせると、臭み抜きに。

●磯の香いっぱい、歯ごたえも楽しむ

ナマコに手の脂肪がつくと表面がとろけていたむので、なるたけ手を触れぬよう、ざるをかぶせて左右にふる——これをふりナマコといいます。

酢ナマコ

材料(4人分) ナマコ1本 三杯酢(酢大^さ1 砂糖大^さ1/2 塩少々 しょうゆ小^さ1) 大根おろし(軽く水けを絞って)1^つ ゆず皮のせん切り少々

作り方 ①ナマコは下ごしらえします。まず両端を落として、腹(さわると柔らかい)を切り開き、わたを取り出します。ふきんで腹の内膜をこすりとり、塩をたっぷりかけて、ざるをかぶせ、左右にざるをふりながら、身をしめます。そのあと水洗いし、水けをふきま

す。

- ③三杯酢を作っておき、②のナマコをすぐつけ込みます。
- ④食べる直前に大根おろしを③に混ぜ、器に盛って、ゆず皮のせん切りをのせます。



■ 20kcal
1人分のカロリー

リッチ感覚・逸品加工品



タラモサラダ

- ①じゃが芋3個は四つ割りして、水にさらしてから、柔らかくゆでて熱いうちに裏ごしし、塩、こしょう、レモン汁大^き1、オリーブ大^き2を加えて混ぜ、冷やします。
- ②タラコ(大)1腹は薄皮を除き、①に混ぜこみ、オリーブ油大^き2を加えて、冷蔵庫でよく冷やし、器に盛って、花穂を添えます。



カキのウニグラタン

- ①練りウニ大^き2は、卵黄2個、エメンタールチーズのすりおろし50g、大和芋のすりおろし50gを加えて練り混ぜ、しょうゆ小^き1を落とすして味をつけます。
- ②ココットにバターを塗り、十分に下ごしらえしたカキ(小)8個を入れて、①をかけ、180度のオーブンで約15分焼き、木の芽をのせます。



豆腐のサラダ メンタイコソース

- ①木綿豆腐1丁は重石をのせ、十分に水きりを。
- ②①をあらくつぶし、塩、こしょう各少々、オリーブ油大^き2、刻みブラックオリーブ大^き1を加えて混ぜ合わせ、よく冷やします。
- ③メンタイコ1腹は薄皮を除き、マヨネーズ大^き3と混ぜて①の豆腐をあえます。
- ④器に③を盛り、貝割菜 $\frac{1}{2}$ パックを添えます。



のりの包み揚げ

- ①のり3枚は1枚を4つに折って、切ります。
- ②納豆80gは粗くたたき刻み、ねぎの小口切り大^き1、しょうゆと溶きがらし各少々を加えて混ぜ、半量のもので包んで、茶巾に絞ります。
- ③大和芋80gはすりおろし、青のり小^き1、塩、しょうゆ各少々を加え、残りのもりで巻きます。
- ④170度の揚げ油で②、③を揚げます。

気分を変えて、あらたまった一品にトライ!! タラコは味だけでなく料理に華やかな色合いを。キンコ(干しナマコ)、貝柱で本格中華料理風。



ワカメご飯

- ①米3杯は炊く30分前にといでざるにあげておき、水3 $\frac{1}{2}$ 杯、塩小さじ1、酒大匙1で普通に炊き、10分蒸らします。
- ②乾燥ワカメ10gは10cm長さに折って、100度のオーブンで20分焼き、細かく砕きます。
- ③いただく直前に①に②といり卵(卵2個で)を加え、器に盛って、紅しょうがを飾ります。



干し貝柱^{タラコ}と場菜の煮込み

- ①干し貝柱(大)2個は湯1杯に1晩つけてもどし、細かくほぐします。
- ②場菜(大)1株は、根から6~8つ割りに。
- ③油大匙2を熱し、②を青くいため、①を汁ごと加え、スープ1杯、酒大匙2、しょうがの細切り少々を入れて5~6分煮、牛乳1杯を加え調味して、水溶き片栗粉を。



干しナマコ入りお焦げのあんかけ

- ①ご飯2杯は天パンに薄く広げて100度のオーブンで20分乾燥焼きし、180度の揚げ油で揚げます。
- ②油を熱し、ねぎ $\frac{1}{2}$ 本としょうが2枚をいため、干しいたけ3枚、たけのこ1個を加え、干しナマコ2個(もどして)としょうゆ大匙1、酒大匙2、酢小さじ2、砂糖・塩各小さじ1、スープ2杯を入れ1~2分煮、水溶き片栗粉でとろみを。



エビ添え 中華風冷ややっこ

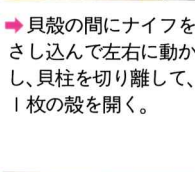
- ①蝦米(干しえび)大匙2は熱湯をかけて粗く刻み、ザーサイ30gは細かく刻み、あさつき $\frac{1}{2}$ 本は小口切りにして、薬味を作ります。
- ②酢大匙2、しょうゆ大匙1、砂糖・ごま油各小さじ1、塩少々、ラー油小匙 $\frac{1}{2}$ でたれを。
- ③豆腐1丁を塩ゆでして、よく水きりし、①の薬味をたっぷりのせ、②をかけていただきます。

下ごしらえ早わかり

Lesson 1 アカガイ



1 ◀ 貝殻のちょうつがい
を包丁で切る。あるいは
貝割りかテーブルナイフ
をちょうつがいにあてて、
貝をずらせる。



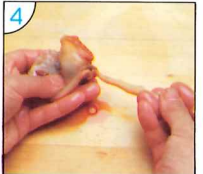
2 ▶ 貝殻の間にナイフを
さし込んで左右に動か
し、貝柱を切り離して、
1枚の殻を開く。



3 ◀ もう1枚も②と同じ
ようにして、貝柱を切
り離す。



4 ▶ まわりについている
ひもと貝柱ははずす。



5 ◀ 玉状の、身厚のほう
から包丁を入れて、厚
みを半分にする。



6 ▶ 包丁を斜めにかかせ
て、中褐色のわたをそ
ぎとる。



7 ◀ できあがり。身に塩
をふってざるをかぶせ、
ふり動かして水洗し、
ぬめりをとる。できる
だけ手で触れるのを少
なくし、新鮮さを保つ。



Lesson 2 アワビ



1 ▶ 身にたっぷりの塩を
ふって、たわしでよく
こする。汚れをとるだ
けでなく、身をしめる
働きも。



2 ▶ 冷水の中で洗い、塩
を落とす。アワビは冷
やすとさらに身はしま
る。



3 ▶ 殻の薄いほうから、
身と殻の間に木べらを
さし込み、ぐっと力を
入れて貝柱ははずす。



4 ▶ 身の裏側について
いるわたと、先端の黒い
部分を切り取る。



5 ▶ まわりについて
いるびらびらしたえんべ
らも、アワビを少し浮
かせるようにして、包
丁でそぎとる。

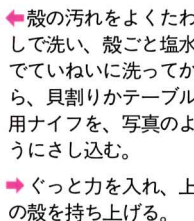


6 ▶ できあがり。わたし
はさっとゆでて酢のもの
にしたり、甘辛いいい
煮などに。えんべらは
ゆでてみせ汁の実にす
ると美味。

Lesson 3 カキ



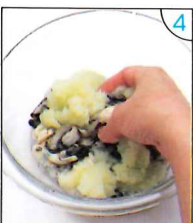
1 ▶ 殻の汚れをよくたわ
しで洗い、殻ごと塩水
でいいねいに洗ってか
ら、貝割りかテーブル
ナイフを、写真のよ
うにさし込む。



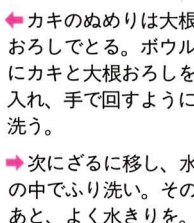
2 ▶ ぐっと力を入れ、上
の殻を持ち上げる。



3 ▶ カキのぬめりは大根
おろしでとる。ポウル
にカキと大根おろしを
入れ、手で回すよう
に洗う。



4 ▶ 次にざるに移し、水
の中でふり洗い。その
あと、よく水きりを。



5 ▶ できあがり。



料理の味は、下ごしらえでおおた決まってしまうほど。
なじみの浅い殻つき貝の扱いも、覚えておくとおおいに得。

Lesson 4

サザエ



4

↑殻からはずしたところ(身は裏側向き)。木べらをさしこむところには、わたがないので、わたをつぶす心配がない。



1

→貝殻をしっかりと固定して持ち、貝割りをさし込んで左右に動かして、柱を切り離す。

←サザエに少し水をさし、殻ごと火にかけると、身が抜けやすくなる。また、水を入れた器の上に箸を2本渡し、貝をうつ伏せにのせておくと、自然に身がせり出してくる。



3

←ゆるんだ身を半分くらい引き出し、指を入れて、身とわたを静かに引き出す。貝殻は魚のウロコ落としにも使えます。



2

→ふたを包丁ではずす。食べられるのは身と肝先だけ。身の周囲のえんべらと口先も取り除く。殻に、身ときのこなどを入れ、調味しただし汁をかけて直火で焼くのが、つぼ焼き。



4

貝の下ごしらえのときは、手を保護するために、手袋をするかまたは、ふきんで貝をつかんで調理します。

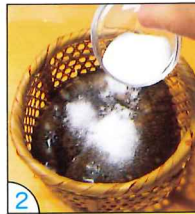
Lesson 5

ナマコ



1

←塩をたっぷりふりかけて、もんでぬめりをとり、身をひきしめる。ナマコは太くて短く、いぼがはっきりしていて、堅いものが新鮮。



2

←ふりナマコ。ざるにナマコを入れ、塩をふって、5分くらい強く左右にふって身をしめる。ぬめりもとれる。



3

→冷たい水の中でよく洗い落とす。



3

→洗ったナマコの水けをふき、まな板にのせて、まず、両端を切り落とす。



4

↑殻をはずしたところ。身を殻の間に貝割りを入れて(またはナイフを)、身をえぐりとる。カキはヘリの黒みが鮮やかで、身の色が白か青っぽい白色をしているものが新鮮。



5

←腹(さわってみて柔らかいところ)を縦に切り開き、わたを取り出す。



6

←腹の内膜をふきんできれいにこすりとる。小口から薄切りして、三杯酢で食べると美味。

Lesson 6

ワカメ

→ 乾燥ワカメは水につけてもどす。水につけるとだいたい8~10倍の量にふえる。もどしすぎないように注意を。汁ものに入れるときは完全にもどさず、半分ぐらいで引き上げる。湯通し塩蔵ワカメは筋も取っており、水でサッと洗うだけで十分。



↑ 干しワカメの色をよくするには、もどしたあとさっとゆがくか、ざるにのせて熱湯をまわしかける。余分な水分もきれる。



↑ 堅い筋は取り除いておく。そのあと、料理に合わせて適当な大きさに切る。

Lesson 7

ヒジキ・トサカノリ



↑ 水につけて柔らかくもどす。大きいポウルに水をはり、ざるに入れたヒジキを入れてつかみ洗いすると、ごみや砂が沈んでとれる。そのあと水をかえて、つけておく。



↑ 普通、トサカノリ(赤・青・白)は、塩蔵して売られている。うすい塩水につけて塩出しして用いる。砂がついていることがあるのでよくふり洗いを。

Lesson 8

コンブ



← コンブの表面に吹いた白い粉は、だしの成分。水で洗わず、乾いたふきんで軽くふく程度に。柔らかく煮るには、酢少々を加えるとよい。

THE SAKANA(3)

ヘルシー魚講座	2
生命の源「海」からのプレゼント	
貝、海藻類	
あさり(浅蜷)	6
アサリのチャウダー	
アサリのワイン蒸し	
あわび(鮑)	7
蒸しアワビ グリーンソース	
ばかがい(馬鹿貝)(あおやぎ(青柳))	8
アオヤギとわけぎのぬた	
あかがい(赤貝)	9
シーフードサラダ	
アカガイの酢のもの	
かき(牡蠣)	10
カキのころも揚げ	
生ガキの和風カクテル	
さざえ(栄螺)	11
サザエのつぼ焼き	
しじみ(蜆)	12
シジミの韓国漬け	
はまぐり(蛤)	13
ハマグリのパイヤベース	
ほたてがい(帆立貝)	14
帆立貝のクワイソース	
いたやがい(板屋貝)	14
こんぶ(昆布)	15
昆布巻き	
魚食礼賛	16
おいしさが映える食卓	
クニエダ ヤスエ	
エッセイ	17
すばらしい造形美・貝コレクション	
奥谷喬司	
のり(海苔)	18
祭りずし	

索引

ひじき(鹿尾菜).....19
 ヒジキご飯 赤だし

もずく(水雲).....20
 モズクのぞうすい

わかめ(若布).....21
 ワカメの酢のもの
 ワカメと豆腐の煮もの

うに(海胆).....22
 練りウニ入り和風グラタン
 アボカドと生ウニのスフレ

魚卵.....23
 タラの子とたけのこの炊き合わせ

しらす(白子).....24
 ジャコ入りスナックパイ

なまこ(海鼠).....25
 酢ナマコ

リッチ感覚・逸品加工品.....26
 タラモサラダ
 カキのウニグラタン
 豆腐のサラダ メンタイソース
 ノリの包み揚げ
 ワカメご飯
 干し貝柱と場菜の煮込み
 干しナマコ入りお焦げのあんかけ
 エビ添え中華風冷ややっこ

手ほどき講座.....28
 下ごしらえ早わかり
 アカガイ
 アワビ
 カキ
 サザエ
 ナマコ
 ワカメ
 ヒジキ・トサカノリ
 コンブ

(1分冊)の魚介類

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

(2分冊)の魚介類

- あなご
- あまだい
- いさき
- 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
- めばる
- めぬけ
- メルルーサ
- あゆ
- うなぎ
- こい
- 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
- あさり
- あわび
- いたやがい
- うに
- かき
- 魚卵
- こんぶ
- さざえ
- 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
- もずく
- わかめ
- 加工品

●当冊子に関するお問い合わせ先
 全国漁業協同組合連合会 漁政部漁政課
 〒101 東京都千代田区内神田1-1-12
 TEL. 03-294-9611(大代表)

●第1・第2分冊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)

全国漁業協同組合連合会
社団法人 大日本水産会