

# OSAKANA CLUB

秋冬号

あさかな



あさかな料理に挑戦  
和食編

# IN SEASON

旬をいろいろ  
おさかなたち

秋

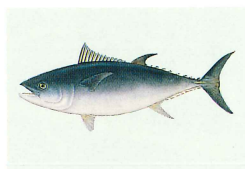
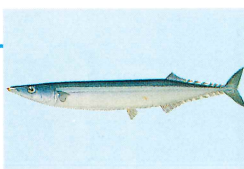
AUTUMN

WINTER

冬

## サンマ

まず大きくて巾のあるもの。  
肝もおいしい。

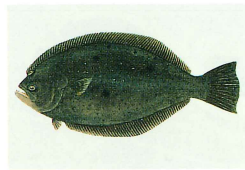
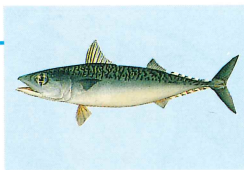


## マグロ

身の色は種類によって違う。  
赤が冴えてつやのあるもの。

## サバ

ピンとしてからだのがっちりしたもの。  
本サバが旬。

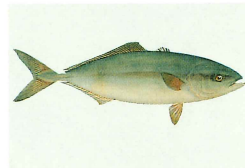
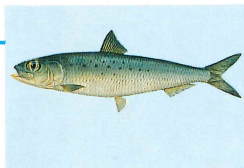


## ヒラメ

白い皮がきれいで  
黒い皮につやのあるもの。

## イワシ

上物はウロコがギンギンについているもの。「イワシにまずいものなし」

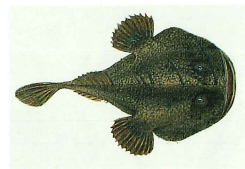
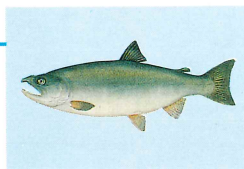


## ブリ

寒ブリは大きいものほど味が良い。  
身がしまって光沢のあるもの。

## サケ

新巻は銀色のもの。  
切り身は腹が厚くて脂がのっているもの。

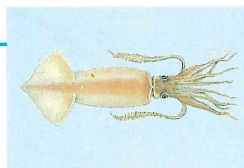


## アンコウ

盛られた身が透明で  
プリプリしているもの。  
特に皮や肝がうまい。

## スルメイカ

身のしまっているもの。  
冷凍も刺し身でOK。



## トラ

切り身は大きくて  
透明感のあるもの。  
フランスでは高級魚。

## トリガイ

肉が厚くて  
表面が濃い紫黒褐色  
でつやのあるもの。



## カキ

からつきはずっしり  
重みのあるもの。  
ムキ身は肉厚で  
ふっくらしたもの。





## 見直され今、和食ブーム 食のすぐれた栄養バランス

近年、和食ブームといわれております。しかし今はやりのファミリーレストランでは和食メニューがもてもてと聞きます。

和食とは日本料理と同意語です。和食は日本の風土と文化の中で育まれた料理でその素材の殆どが日本国内でとれたものといえます。『米』を中心に野菜・魚介類。調味料は『しょう油』をはじめ『みそ』、また、鰹節、コンブなどからとった『だし』が主役です。こういった料理は明治の前からすでにできあがっていました。明治以後、西洋文化が続々と輸入されるようになって、日本料理も変化してきました。

調理も茹でるか、煮るか、焼くか、蒸すかの四種でしたが明治以降は揚げたり、油でいためたりすることも利用されてきました。料理の素材も、小麦粉、畜肉類が増え、また調味料もソース味、カレー味、トマトケチャップ味など多様になってきました。

現在、食卓にのぼる料理がすべて和食という家庭は珍らしく、和洋中と様々ですが、純粋な西洋料理や中華料理とも若干ちがい、日本人独特のアレンジがなされており、『和風』料理として明治以後発達してきたようです。

一方、視点を変えて外国人からみた和食を調べてみますと、すきやき (Sukiyaki)、すし (Sushi)、天ぷら (Tempura)、豆腐 (Tofu)、刺身 (Sashimi) などがすでに日本語がそのまま英語として通用しており、辞書にも載っているほどです。その魅力はなんといいても、栄養のバランスのすぐれている点でしょう。最近、日本人も海外へどんどん進出しています。海外で外国の人々と食事をとる機会もたくさんあると思われます。そんな際、日本人でありながら和食の知識がないなさけない日本人にならないよう、普段から和食に馴染んでおきたいものです。

### ▼刺し身に適した魚

- 春●ヒラメ、ホウボウ、イサキ、サワラ、メゴチ、キス、アジ、タコ、エビ  
夏●カワハギ、カツオ、石ダイ、スズキ、アユ、カレイ、コイ、アワビ  
秋●ハマチ、コチ、ハモ、サバ  
冬●ブリ、オコゼ、ヒラメ、サヨリ、カンパチ、フグ、アオヤギ、本マグロ、甘ダイ

## そのアプローチ

### その1

## 刺し身

刺し身は生の魚の味をいかした食べ方として最高のもので、日本料理としてはなくてはならないものです。

### ①魚の選び方

鮮度の良いものにかぎります。刺し身に用い冊取りしたものや、生食用と表示してあるものを求めるのが安全です。貝類は生きているものを用います。

### ②庖丁

刺し身庖丁を用いると切った面がきれいに切れます。タコ引きと柳刃とがありますが、いずれも身が細く、長めの刃のものです。庖丁の切れ味が、刺し身の味に関係しますから、よく切れる庖丁を使うように心がけます。

### ③刺し身の作り方

魚の種類によって、準備も切り方もまちまちです。まず魚をおろしたり、皮をむいたり湯引きにしたり、焼きしもにしたりします。

### ◆切り方の種類

平造り（切り重ね） マグロ・ハマチ、タイなど

ぶつ切り（乱切り） } マグロ  
角作り

細作り（糸作り） イカ、サヨリ、キス、そぎ切り（へぎ作り、フグ作り）フグ、コチ、さざ波作り、アワビ、タコ  
焼きしも作り タイ、カツオ

### ④つま 辛味

刺し身の下に置く敷きづまには、しらが太根、しその葉、みょうが等が用いられ、飾りづまには、穂じそ、たで、芽じそ、防風、とさかノリ、岩たけなどが用いられています。

辛味には、わさびが主ですが、しょうがやんにくをおろしたものや、からし等を魚によって選びます。

### ⑤つけじょう油

主に生じょう油を用いますが、土佐じょう油や、たまりじょう油、ぼん酢等も用います。

### ⑥食べ方

刺し身の上にわさびをのせ、つけじょう油を軽くつけて召し上がります。





## マグロの刺し身

### 平造りと角切り磯造りの盛り合せ

#### ■作り方

##### 平作り

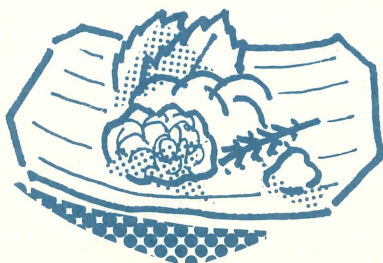
- ① 刺し身用に、冊取りしたマグロを求めます。
- ② まな板の手前にマグロの身の薄いほうを手前にして置きます。
- ③ 右側から厚さ1センチ位に切りながら、まな板の右の方へ順番にずらして重ねていきます。

##### 角切り磯作り

- ① 好みの角型にするように縦に切り、小口から四角のさいの目切りにします。
- ② ノリを焼いて、細い線切りにします。
- ③ ①に②のもみノリをまぶしつけます。
- ④ わさびは水でといておきます。
- ⑤ 皿に大葉をしきしらが大根をおいて平作りを盛り、手前に磯作りを盛り合せ、穂じそとわさびを添えます。

#### ■材料 4人分

マグロ	小2本
(冊取り)	
ノリ	1~2枚
大葉	4枚
しらが大根	80g
穂じそ	4本
粉わさび	小さじ2
つけじょう油	



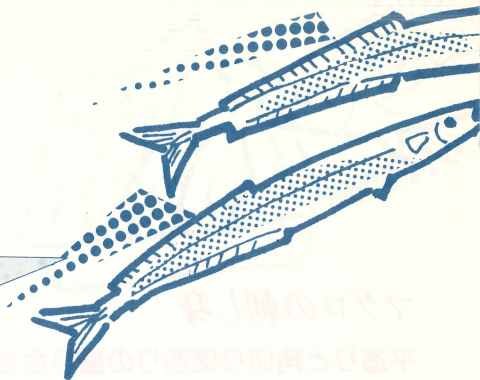
## アジのみそたたき

#### ■作り方

- ① アジは頭にひれをつけ、ひれの下から斜めに切り落とし、腹側を切りおとして、内臓を取り出し、水洗いして水気をよくふきとります。せんご(ぜいご)を取り、三枚おろしにします。腹骨(うす身)をそぎ取り、皮を取ります。
- ② 皮をむいたアジを細切りにし、さらに細かく切ります。
- ③ あさつきは小口切り、青じそは中央のすじを取り、みじん切りにし、しょうがはすりおろします。
- ④ ②の上に③とみそをのせ、出刃庖丁でたたき、全体をよく混ぜ合わせます。
- ⑤ ④を長方形にまとめて器に盛り、とさかノリを上飾りします。好みによって、しょう油か、酢じょう油で供します。

#### ■材料 4人分

アジ	4尾
あさつき	8本
青じそ	4~5枚
しょうが	30g
みそ	大さじ2
とさかノリ	少々
しょう油	適量



## その2

# 焼き物

▼焼きものに適した魚  
姿焼き●タイ、アユ、キス、タイ  
塩焼き●サンマ、イワシ、キス、サワラ  
照焼き●アジ、ハモ、イカ、サワラ  
みそ焼き●マナガツオ、サワラ  
かば焼き●ウナギ、サンマ、イワシ

焼き魚は、適度の焦げ味の風味を楽しむ簡単な料理法です。近年は住宅の構造上、あまり好まれない料理法になってしまいました。

### ① 焼き物の種類

焼き物には直火焼きと間接焼きとがあり、直火焼きはもっとも一般的な方法で、魚を串に刺したり、あみにのせたりして直接火の上で焼くもので、塩焼き、つけ焼き、照り焼き、殻焼きなどがあります。

間接焼きには、天火焼き、蒸し焼きなど高温の対流の中で焼く方法と、フライパンや鍋を用いて焼く方法、包み焼きのように（アルミ箔で包む）物とおして焼く方法があります。

### ② 下ごしらえ

（一尾づけの場合）

うろこ、えら、内臓を除いて水洗いし、塩をふりかけ、しばらくしてから焼きますが、串焼きの場合は、塩をして身がしっかりしてから串を打ちます。

#### 〈切り身の場合〉

筒切りや二枚おろし、三枚おろしにした後切り分ける方法があります。細長いものにはそのまま串を打ちます。（片づま、両づま）

### ③ 焼き方

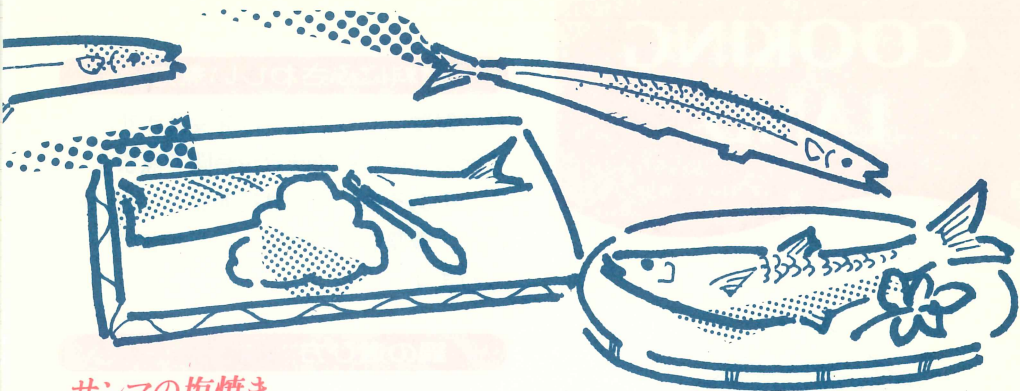
盛り付けた時表になる側から焼き、最初は強火、ほどよい焼き色になるまで焼き、返して中まで火が通るまで焼きます。何度も返さないことです。（魚の一返し、餅の千返しということわざもあります）

① あみ焼きの場合はあみをよく焼いてから魚のをせます。あみに油や酢を塗っておくと魚があみにつきません。

② 串焼きの場合は、魚の種類や大きさ、切り方によって異った串の打ち方があります。また串にも丸串や平串、金串や竹串があるので、適したものを選ぶ必要があります。

焼き上がったらすぐに串を回しておき、少しおいてから皿の上で串を静かに回しながら抜きます。





## サンマの塩焼き

### ■作り方

- ① サンマは水洗いし、頭と尾を切り落して、盛りつけた時上になる方の皮目に切り込みを入れます。
- ② 金串を3ヶ所打って、塩をふり、こんがり焼き上げます。熱いうちに串をまわしながら抜きます。(あみ焼きでも可)
- ③ 骨抜きを使って頭の方から中骨を抜き取ります。(骨をそのままにして供する時に取りながら食べてもかまいません)
- ④ 大根はおろして水気を切っておきます。
- ⑤ すだちは半割にしておきます。

⑥ しょうがの酢づけはびんづめをうめます。

⑦ 大皿に③を重ね盛りにし、④を手前中央に山高に盛り、⑤の切り口を上にして左側に、⑥を右側に立てかけるように添えます。

(しょうがのことを、ハジカミともいいます)

### ■材料 4人分

サンマ	4尾
塩	小さじ1~2
大根	10cm
すだち	2個
しょうが	4本
(酢づけ)	

## ニシンの塩焼きセロリ酢かけ

### ■作り方

- ① ニシンはえらをとり、きれいに水洗いします(内臓はそのままにしておきます)
- ② 水気をふきとり、ふり塩をします
- ③ セロリの葉はみじん切りにし、調味料を合せておきます。
- ④ ②のニシンを両面こんがり焼きます。
- ⑤ 焼き上がったニシンを皿に盛り、③のセ

ロリ酢を上からかけます。

(セロリの葉の形のよい所を下にしていてもよい)

### ■材料 4人分

ニシン	4尾	だし汁	大さじ1
塩	小さじ1	セロリの葉	4枚
セロリの葉	大さじ2		
酢	大さじ3		

# COOKING LAND

## その3 煮物

魚の煮ものは煮魚とか、魚の煮づけともいわれています。一品料理として主菜にもなるし酒の肴としても広く用いられています。一般的に関東では汁気が少なく濃厚で、関西では汁気を多くして淡泊に仕上げる傾向がありましたが、現在では以前のようなはっきりした区別がなくなり、要するに材料の持ち味をいかして、各人の好みに応じた味つけをすることが一番です。

▼煮ものに適した魚  
みそ煮●サバ、カツオ、イカ  
あめだき●コイ、サバ、ニジシ  
辛煮●イワシ、ハゼ、ニジシ  
おろし煮●カレイ、サバ  
あら煮●ブリ、タイ、ヒラメ

### 材料にふさわしい煮方

魚の鮮度によって味つけを変えます。ごく新鮮な魚なら淡味で短時間で煮ます。クセのある魚、または長期保存したいものは、濃厚な味つけにした方がおいしくなります。

### 鍋の選び方

鍋は底が平らで、浅いもの（平鍋）が適し、薄手のアルミ鍋は焦げやすいので、竹の皮や経木を敷くとよいでしょう。大きさは、魚が重ならないで並べられるものを選びます。

### 調味の仕方・火加減

魚を煮る場合は、一般に汁（調味料を加えたもの）を沸騰させた中に魚を並べて煮ます。早く表面のタン白質に火を通して、うまみを外に出さないためです。

火加減は、魚を入れてから煮立つまでは強火で、そのあとは沸騰が続く程度に弱めて、静かに煮ますが、弱すぎると水っぽく仕上がります。

### 落としぶた

魚を煮る場合は、ほとんど落としぶたを使います。これは煮汁が全体によくゆきわたることと、魚が動いて（魚がおどるともいいます）形がくずれるのを防いだり、煮汁の蒸発を適当に加減したりする役目をします。木ぶたが一般的ですが、紙やクッキングオイル、最近はステンレス製で大きさが自由に調節できるものも市販されています。

いずれも鍋の大きさよりもひとまわり小さいものを用います。





## サバのみそ煮

### ■作り方

- ① サバは頭と尾を切り落とし、指で腹わたを引き出すようにして取り出し、きれいに水洗いし、4切れの筒切りにします。(筒切りのときは、腹に庖丁を入れず、わたを出しますと形がくずれません)
- ② しょうがは盛りつけ用に針しょうがを作り残りは薄切りにし、ねぎは4センチ位のぶつ切り、春菊は、葉先をつみ取って揃えておきます。
- ③ 鍋に調味料を入れ、水でときしょうがの薄切りを入れひと煮たちさせ、サバを重ねるように入れ、落しぶたをして中火でゆっくり煮ます。途中ねぎを加え煮汁をすくいかけたりします。
- ④ サバに火がとおったら、春菊を入れてさっと煮上げます。
- ⑤ 器にサバを盛り、ねぎ、春菊を添え、針しょうがを天盛りにします。

### ■材料 4人分

サバ	大1尾	砂糖	大さじ2
しょうが	1片	酒	大さじ2
ねぎ	2本	水	カップ1
春菊	½束		
みそ	大さじ4~5		

## 棒ダラの甘煮

### ■作り方

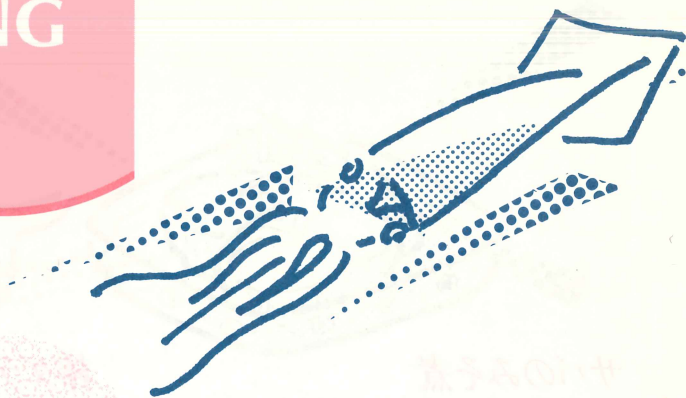
- ① まず棒ダラは水に漬けてやわらかくします。やわらかくなってから、水の中でよく洗います。(米のとぎ汁がよい)
  - ② 適当の大きさに切り分けます。
  - ③ ②と煮出し汁とコブを入れて火にかけ、更に煮干し粉を袋に入れたものも入れ、やわらかくなるまでゆっくり2~3時間煮てから砂糖を加えます。
  - ④ 十分やわらかく煮てから、しょう油で味をつけ、火からおろして、味をしみこませます。
  - ⑤ ゆずのせん切りを盛りつけた上に添えます。
- ◆棒ダラにもよりますが、時間をかけて、ゆっくり煮るのがコツです。

### ■材料 4人分

棒ダラ	1本
煮出し汁	5カップ (2%かつお出し)
出しコブ	10cm
煮出し粉	大さじ2 (衣袋1つ)
砂糖	大さじ4
しょう油	大さじ2
ゆず	¼個



# COOKING LAND



## その4

## 揚げ物

### ▼揚げものに適した魚

衣揚げ●イカ、コチ、  
キス、アナゴ  
から揚げ●アンコウ、キス  
たつた揚げ●オコゼ、サバ  
吉野揚げ●タイ、ハモ  
変り揚げ●エビ、キス、  
アワビ

揚げ物は、栄養的にもすぐれ、魚のクセがなくなり、年令を問わずに誰にも喜ばれるものです。ただ準備や片づけが大変だからと、家庭で揚げ物をする人が少なくなっていますが、揚げたてのアツアツを供するととてもおいしくいただけます。

### ◆油の量と鍋

たっぷりの油で揚げるのが上手に揚げるコツの一つです。油が少ないと魚を入れた時に温度が下がり、カラッと揚がりません。約1リットル位を目安にして下さい。

鍋は厚での底の平らなものがよく、フライパンは不向きです。電気のお天ぷら鍋が、温度管理や安全性にすぐれ、食卓でもちょっとおしゃれに使えるので便利です。

### ◆油の温度の見分け方

油の温度は材料によって異なります。

正しい温度で揚げるのが一番大切です。そこで正確に温度を知るためには温度計を使うのが最適です。種類はいろいろあり、棒状のものやさい箸の上部に温度計がついたもの、鍋のふちにセットしておくものなどが市販されています。前にもあげた電気天ぷら鍋は、サーモスタットが付いているので使いたい温度に設定するだけで、自動的に温度管理をすることでとても便利です。油の温度は、慣れると、油の動きや衣の浮き沈み、塩を入れた時の音などで知ることもできます。

### ◆油のきり方

取り出した揚げ物は、振るようにして油を落とし、バット（あみ敷き）のふちに立てかけるように置きます。

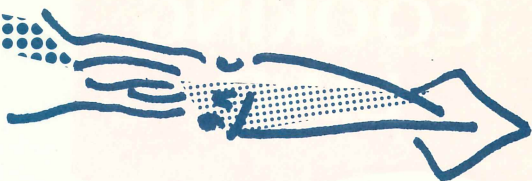
### ◆油の使い方と後始末

何回か使えますが、じょうずに使いまわします。最初は天ぷらを揚げ、二回目はフライ、三回目は立田揚げ、最後から揚げや骨せんべい等を揚げます。

揚げ終わった油は熱いうちにこして、色つきビンに入れ冷暗所に置きます。

捨てる時は流しに捨てずに、市販されているものや牛乳パックなどで工夫して捨てます。

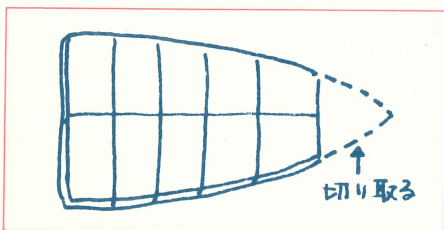




## イカの天ぷら

### ■作り方

- ① イカは足とわたを抜き取り、開いて水洗いします。(足とエンペラはかき揚げにします)
- ② 皮をむき図のように3~4センチの短冊に切り分けます。
- ③ 両面に庖丁で斜めにかのこめを入れます。(ちぢんだり、はねたりしないためです)



- ④ 青唐がらしは種を抜いておきます。
- ⑤ 衣は、器に卵をときほぐし、水を入れて混ぜ、小麦粉を入れてさっとかき混ぜます。
- ⑥ 揚げ油を170度に熱して揚げます。イカに小麦粉をまぶし、さらに衣をつけて、2~3分間揚げます。(水分がでてはねる直前でひき上げます)
- ⑦ 青唐がらしと、小なすに衣をつけて揚げます。
- ⑧ 器に紙をしいて盛り合せます。

### ■材料 4人分

イカ(上身)	1ぱい分		
小麦粉	大さじ2		
小なす	4個		
青唐がらし	12個		
衣	小麦粉(薄力粉)	1カップ	} 1カップ
	卵	1ケ	
天つゆ	冷水	カップ3/4	}
	だし汁	カップ3/4	
	しょう油	大さじ3	
薬味	みりん	大さじ3	}
	大根	80g	
	しょうが	1/2かけ	

- ⑨ 天つゆは、みりんを煮立て(煮切りりんといいます)その中にだし汁、しょう油を加えて煮立て、冷ましておきます。
- ⑩ 薬味は、大根をおろして山高にして水気を切り、その上におろししょうがをのせて③に添えます。

## イカの足のかき揚げ

### ■作り方

- ① イカの足の皮をこそげ取り、端から小さく切り、えんぺらの皮を取って角切りにし、玉ねぎの角切りと共に小麦粉をまぶしつけ、天ぷらの衣に入れ、木じゃくしの上で平らにして、揚げます。

# COOKING LAND

## その5

## 和え物

▼和えものに適した魚

木の芽和え・イカ、貝柱、水前寺ナリ  
うの花和え・しめ魚=イワシ、サバ、貝類=赤貝  
おろし和え・ナマコ、エビ  
酒盗和え・イカ  
めた・マグロ、赤貝、アオヤ

和え物とは、和えませるといって、和えられる中身の魚と、和えるころもの調和から生まれる料理で、季節によりいろいろな材料の組合せができそれによって楽しむことができます。

### ◆和え物の要点

- 具もころもよく冷めたものを用います。
- 食べる直前に和えます。水気がでて味が落ちるからです。
- 具は和える前に下煮をしたり、塩でしめたり、酢洗いやしょう油洗いなどして、下味をつけておきます。

### ◆主な材料の扱い方

- 茹でてから用いるもの(エビ、アワビ)
- 霜ふりして用いるもの(ミル貝、クラゲ)
- 塩でしめて酢洗いして用いるもの(アジ、イワシ、サバ、コハダ、コノシロ、キス)
- 水にもどしてから用いるもの(水前寺ナリ、ワカメ)

### ◆ころもについて

中身は淡白な味つけにしてありますので濃厚な旨味のあるものを用います。

豆腐、みそ、ピーナッツ、うの花、枝

豆などの豆類や、種実類のくるみや、ごまなど、脂肪や風味のあるものに、みそや、しょう油で味をととのえます。その他に大根やきゅうりのおろしたものや、ウニやしおから等も用いられます。

## イワシの鉄砲和え

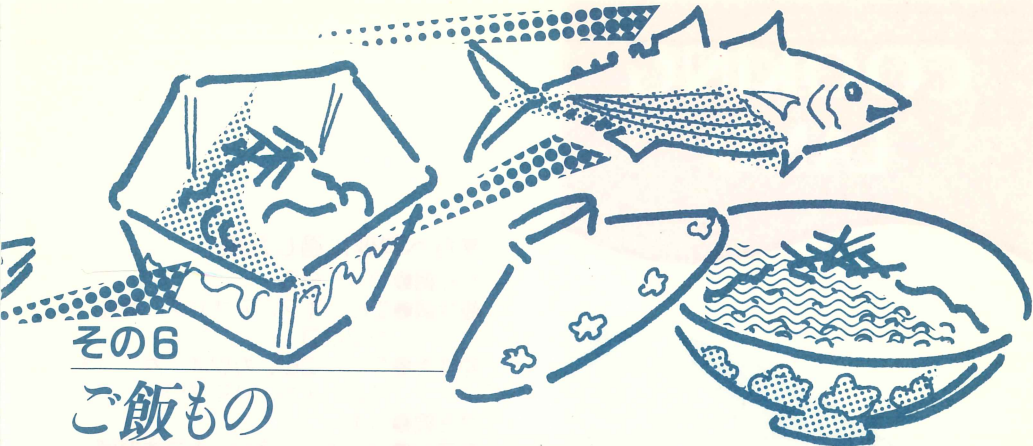
### ■作り方

- ① イワシは手開きにして、ふり塩をし、酢洗いして、皮をむき、細切りにします。
- ② ワカメは水にもどして、さっと熱湯をかけて、2センチ巾に切ります。
- ③ ねぎはさっと茹でて、ぶつ切りにします。
- ④ からのきいた酢みそを作り、①、②、③を和え、小鉢に盛って、針しょうがをのせます。

### ■材料 4人分

イワシ	4尾	からの酢みそ	
干しワカメ	5g	赤みそ	大さじ2
ねぎ	1本	さとう	大さじ1
しょうが	½かけ	酢	大さじ1
		だし	大さじ1
		ねりからし	適量





その6

## ご飯もの

ご飯は日本人の主食として、毎日食べられておりましたが、年ごとに消費量が少なくなって来たことや、アメリカからの輸入の問題とか、いろいろ話題が多いお米です。

白飯のほかに、炊き込みご飯、おにぎり、雑炊、すし等魚を使ったものがたくさんありますが、お茶漬けにしてさらさらと、食欲の進まない時や、簡単に済ませたい時などよい食べ方です。

### ◆お茶漬けについて

お茶漬けは、ご飯につけものやつくだ煮、塩魚の焼いたものなどをのせ、熱いお茶をかけて供する簡単な食べ方です。本来は、ありあわせの材料を使ったものですが、だんだんぜいたくになり、生ものも使われるようになりました。こうなるとお茶漬けも、軽いおもてなしとしてお客様にすすめることもできます。熱いご飯に具をのせ、お茶は、番茶、ほうじ茶等の香のよいものを、具によっては、すまし汁やスープをかけることもあります。

冷やご飯の場合は一度熱湯をかけます。

### ◆お茶漬けのコツ

- ① ご飯は冷や飯でもよいが、生鮮魚を加えるときは、炊きたての熱いもので、少しかために炊いたものがよいものです。
- ② やや大きめの茶碗に七分目程ご飯を盛り具をのせて、熱い茶をかけ、ふたをしてちょっとむらしてから供します。
- ③ 茶漬けには、必ず漬けものをつけます。

## カツオの茶漬け

### ■作り方

- ① カツオはうすめに切り、しょう油とみりんを合せた中につけておきます。
- ② ごまは切りごまにして①にまぶしご飯の上へのせ、つけ汁もかけ、線切りのノリをかけおろししょうがをそえます。
- ③ 熱いお茶をたっぷり注ぎふたをして蒸してから供します。

### ■材料 4人分

カツオの切り身 (たたき用)	30~40g	白炒りごま	大さじ 1
しょう油	大さじ 1	ノリ	1/4枚
みりん	大さじ 1/2	おろししょうが	少々
ご飯	200g	お茶	
		漬け物数種	

# COOKING LAND

## その7 鍋物

寒い時に一つの鍋を囲んで、親しい人々と食する雰囲気はアットホームで楽しいものです。鍋物ほど日本的で郷土色の濃い料理は他にないでしょう。

### 鍋物のよさ

- 材料の用意さえしてあれば、食卓でコンロを囲んで煮ながら食べられ、調理に手間がかかりません。
- いろいろな材料が使えます。例えば魚貝類、野菜類(アクのあるものは、一度茹でておく)乾物類など、ほとんどのものが使えます。(栄養的にすぐれています)
- 多少の人数の変動も気にしないですみ材料の追加が可能です。
- 味付けは食卓で各人の好みで自由にできさらにつけ汁や薬味で変化がつけられ、料理の上手、下手を気にすることが少なくてすみます。
- 平常食にもお客様料理にもなります。

### ▼なべ料理に適した魚

ちり鍋●タイ、ダラ  
寄せ鍋●エビ、キス、アオヤギ、貝柱  
カマボコ  
沖ずき●タイ、エビ、カツオ、カンパチ、  
ハモ、イカ、ハマグリ  
かき鍋●カキ  
おでん●ハンペン、スジ、さつま揚げ、  
カマボコ、チクワ  
ツミレ

### 鍋物の注意点(コツ)

鍋物は、一つの鍋で始めから終わりまですすめるものですから、最後までおいしく食べられるように心がけます。

#### ●材料の選び方

いろいろなものを組合せて使いますから、特に相性のよいものをそろえるようにします。色どりもなるべく多くし、赤、白、茶、緑と、配色と分量を考えてそろえましょう。

#### ●切り方

切り方は、なるべく同じに火が通るように種類別に揃えて切るように心がけ、美しく見せるために飾り切りも加えましょう。

### 鍋物の分類(味つけによる)

- だし汁又は薄味で煮て、薬味やつけ汁で食べるもの(水炊き、チリ鍋、しゃぶしゃぶ)
- やや濃い汁で煮るもの(寄せ鍋)
- 濃い味で煮るもの(おでん、カキの土手鍋、沖ずき)



## カキの土手鍋 (広島郷土料理)



### ■作り方

- ① カキのむきみは、ザルに入れ塩をふりかけてさっと混ぜ、薄い塩水の中でふり洗いをして水気を切ります。
  - ② ねぎは縦に割り、3センチ位に切るか、大きく斜め切りにします。
  - ③ 焼き豆腐は2つに割り、2センチ位の厚さに切ります。
  - ④ せりは3～4センチの長さに切ります。
  - ⑤ 糸こんにゃくはさっと熱湯で茹で、2～3つ位に切ります。(春雨の場合は、10センチ位に切り、熱湯に3分位つけておきます。)
  - ⑥ 春菊は葉先を摘みとります。
  - ⑦ にんじんは短冊切りか、未広に切ってさっと茹でます。
- 以上の材料を大皿にきれいに盛りつけます。
- ⑧ 白みそに砂糖、おろししょうが、酒を合せてねり、土鍋の縁に沿って盛り(土俵のように)つけます。
  - ⑨ コンロに⑧の鍋をかけ、用意しておいた豆腐、ねぎ、だし汁を入れて煮ます。
  - ⑩ 煮立ってきたら、カキや春菊、その他の材料を入れ、煮すぎないうちにいただきます。

### ■材料 6人分

カキ	500g	せり	1束
焼き豆腐	2丁	白みそ	200g
ねぎ	5本	砂糖	大さじ5
春菊	1/2束	酒	大さじ3
にんじん	1/2本	しょうが	1片
糸こんにゃく	2束	だし汁	適量
又は春雨	1袋		

## おでん (関東だき)

### ■作り方

#### ●たねの作り方(下ごしらえ)

下茹での必要なものは、イダコ、こんにゃく、大根、里いも、卵等で、いずれも大切りにします。切るだけで良いもの例えば、チクワ、ハンペン等は大切りにし、スジは輪切りにしておきます。

#### ●煮汁の作り方

カツオで煮出し汁を取り、調味料を加えて、一度煮立てておきます。

#### ●煮こみ方、食べ方

下ごしらえをしたたねのうち、煮えにくいものから入れ、味のついたものから、ねりがらしをつけていただきます。ハンペンは煮すぎないように気をつけます。

◆材料が少ない場合でも、煮汁は多く用意します。

### ■材料 6人分

イダコ	6尾	里いも	3個
チクワ	2本	卵	6個
ツミイレ	6個	煮出し汁	10カップ
スジ	1/2本	砂糖	1/2カップ
ハンペン	3枚	みりん	1/2カップ
こんにゃく	1枚	しょう油	1/2カップ
大根	1/2本	ねりがらし	大さじ1



### ▼酢のものに適した魚

- 二杯酢 ● アジ、サヨリ、コハタ、サバ、貝類  
 黄味酢 ● カニ、赤貝、エビ  
 酢じめの魚 = サバ、イワシ  
 からし酢 ● なまりぶし  
 梅肉酢 ● オコゼ、アンコウ、アコウダイ、ハモ、貝類

## その8

# 酢の物

酢の物は、魚貝類を中心に、野菜や、海草などあらゆる材料に、いろいろな合せ酢を使って調味したものです。

ほどよい酢の味は、口あたりがさっぱりしますから、食欲をそそるので、前菜や、通し肴として又箸やすめ的に食事の中間でもよく用いられています。

### ◆魚類の酢の物について

#### その一

塩をしてから酢洗いといって、さっと酢味をつけて、他の材料(野菜、海草)と共に合せ酢をかけて仕上げるもので、ごく一般的なもので、アジ、キス、イワシ、サヨリなどを用います。

#### その二

塩をしてから酢にたっぷり浸し、味をじゅうぶんに付けたもので、それだけではないでけるようにしたもので、代表的なものにしめサバがあります。タイやサゴシ、タコなどを用います。

#### ■材料 4人分

タイラ貝	4個	うど	¼本
酢	大さじ1	酢	大さじ2
きゅうり	1本	合せ酢	だし汁 大さじ2
塩水(3%)	1C	合せ酢	さとう 小さじ1
甘酢	大さじ1	合せ酢	しょう油 大さじ1
酢さとう	大さじ½	紅たで	少々

## ワカメのしょうが酢

#### ■作り方

- ① ワカメは水にもどして、適当な大きさに切り、熱湯をかけ、ざるに広げて冷まします。
- ② クラゲは熱湯にかけ水にとり冷めてから水を切ります。
- ③ しょうがはせん切りにし、①、②と混ぜ器に盛り、合せ酢をかけます。

#### ■材料 4人分

ワカメ	10~12g	合せ酢	
クラゲ	50g	酢	大さじ1
しょうが	½かけ	しょう油	大さじ½
		だし汁	大さじ½

## タイラ貝の酢の物

#### ■作り方

- ① タイラ貝の殻を開き、薄刃庖丁で貝柱を傷つけないようにはなし、黒いわたと周囲りひもをはずして、柱の両端に薄くついている白い部分を庖丁でていねいにそぎとります。横に薄切りにして、酢洗いします(酢をふりかけておく)。
- ② きゅうりは斜めに細かく切り込みを入れ半回転させて同様に切れ目を入れ(蛇腹切り)濃い塩水につけてしんなりさせます。
- ③ ②を甘酢につけて、適当な大きさに切ります。
- ④ うどは厚めに皮をむき、短冊切りにして、酢水につけておきます。
- ⑤ ①③④を盛り上から合せ酢をかけ、紅たでをそえます。



## その9

### 加工品

(魚の干もの)

大量に鮮魚が手に入った時、それらを使って、自分で天日干しの干ものを作り、一味ちがった味と、保存の両方を楽しみましょう。

魚の干ものを作る場合は、魚が新鮮であることが一番です。次に必ず下味をつけることです。下味のつけ方は、魚種や好みによりますが、立塩といって3%位の塩水につけるか、ふり塩をするか、調味液(しょう油とみりん又は酒)等につけます。

それは、浸透圧の作用によって、魚の水分が常に表面の塩分の高い方へと引き寄せられるので、最終的には中心部まで乾燥させることができます。もし塩分がないと、魚の表面にタン白質の膜ができて、中心部の乾燥がおくれて腐敗することがあります。

干し方はいろいろありますが、家庭で一番簡単な方法は、小物干しを利用することです。その時は必ず紙を敷いておきます。(血が落ちるので)最近はやいロン製でハエがつかないように工夫した家庭用魚干し器も市販されています。

#### ▼加工品に適した魚

素干し●イカ(スルメ)、フカ、フカヒシ、タコ、  
塩干し●フグ、ブリ、アジ、サンマ、サバ、サケ、  
カワハギ  
みりん干し●フグ、イワシ、サバ、サンマ、カワハギ

#### 1 イカの生干し

- ① イカの足の吸盤の角質を庖丁でこそげとり、足とエンペラをつけたまま開き、ワタを取り除き水洗いします。
- ② 日本酒1カップに対して塩大さじ2の割合の汁に15分位つけます。
- ③ 天日に2~3時間(表面が乾燥するのを目安)干します。

#### 2 サバの文化干し

三枚おろしにして、ふり塩をし天日干しにします。好みにより、白ごまをふりかけて干してもよく、半干し位が食べ頃です。

#### 3 サンマの開き干し

- ① サンマは頭をつけたまま背開きにし、内臓を除いて水洗いします。
  - ② しょう油2、酒、みりん各1の割合の汁に30分位つけます。
  - ③ 白ごまをふりかけて、天日に干します。
- ◆ いずれも保存する場合は、ラップに包み冷凍しておきます。

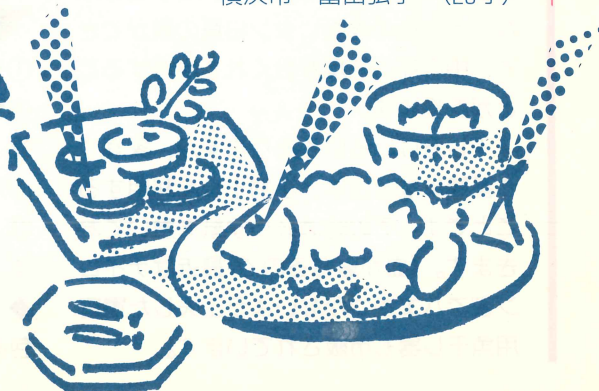
## 読者の広場

「バランスのとれたヘルシーメニューに挑戦」

結婚して二年、主人は学生時代アメリカンフットボールの選手で健康には自信がありますが、アトピー性皮膚炎と診断されてしまいました。これを機会に、今まで肉中心の洋食メニューから魚や野菜中心のメニューに取り組んでいます。健康にはバランスのとれた食事が大切と真剣に考え、これまではまったく魚料理は苦手でしたが、気持をひきしめ料理集を片手に奮闘しています。いざ挑戦してみるとおもしろいもので、魚は種類も多いし、味わいもそれぞれ。いまでは、ごはんの国、さかなの国に生まれて幸せと思っております。主人もようやく私の魚、野菜の手料理に慣れてきたようです。

健康で快適な生活はバランスのとれた食事を心がけることが大切とようやく気付きました。

横浜市 富田弘子 (28才)





# Question & Answer

Q

イカ、タコ、貝類にはコレステロールが多く健康に良くないと聞きましたが、ほんとうですか？

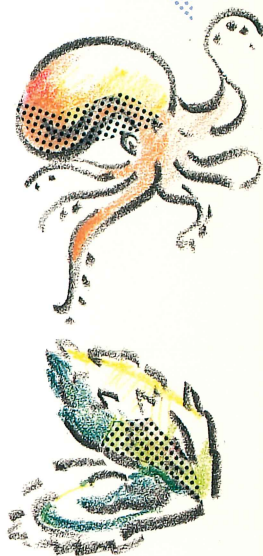


A

コレステロールが増えると動脈硬化の原因となることは一般的によく知られています。確かにイカ、タコ、エビ、カニ、貝類にはたくさんのコレステロールが含まれていますが、同時に血中コレステロール値を低下させるアミノ酸の一種である「タウリン」も多量に含まれています。国立栄養研究所の辻啓介博士によると、食品中のタウリン／コレステロール比が2.0以上であれば血中コレステロール低下作用があるといわれています。

表のとおり、イカ、タコ、エビ等はいずれも2.0以上ですから血中コレステロール値が上がる心配はありません。安心して召しあがって下さい。

食品中のタウリン／ コレステロール比	サバ	3.5
	サンマ	3.4
	カキ	18.4
	モンゴウイカ	3.1
	大正エビ	2.5
	タコ	5.6



ご質問  
体験談  
歓迎

暮らしの中で感じた魚に関するご質問や体験談をお寄せください。字数は400字程度です。誌上採用分には粗品(図書券5,000円分)を贈呈します。投稿先/大日本水産会おさかなクラブ係

# あつらな

秋冬号 発行1990年10月

和食編 料理指導：戸板女子短期大学 蟻川トモ子助教授

全国漁業協同組合連合会  
日本鯉鮪漁業協同組合連合会  
全国まき網漁業協会  
全国さんま漁業協会  
全国沖合いかつり漁業協会  
全国水産加工業協同組合連合会  
全国大型いかつり漁業協会  
全国水産物商業協同組合連合会  
東京都水産物卸売業者協会  
東京魚市場卸協同組合  
名古屋市水産物卸売協会  
名古屋水産卸協同組合  
名古屋鮮魚卸協同組合  
京都水産協会  
大阪水産物卸売業者協会  
大阪市水産物卸協同組合  
神戸おさかな普及協会



社団法人 大日本水産会・港区赤坂1-9-13(三会堂ビル107)TEL.(585)6684

社団法人 食料品流通改善協会・千代田区神田練堀町3-3(大東ビル101)TEL.(255)2027

印刷/株連合印刷センターTEL.(582)8541