

冬号

OSAKANA CLUB

おさかな



伝統的な

おせち料理

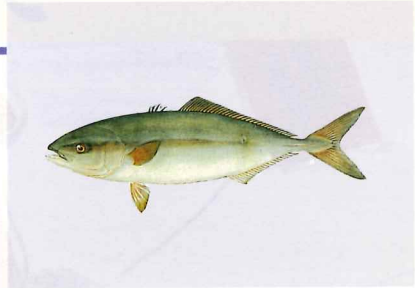
ピアタック

冬 WINTER

旬をいろいろ

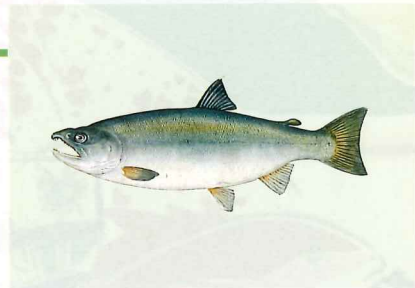
鰯 〈ブリ〉

寒中の味覚を代表するまったなしの魚。寒ブリと呼ばれ、寒ピラメと並び、天下の味を二分するほどの美味。寒さとともに脂がのり、身もしまり、おいしさを一段と加えてきます。出世魚で関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、ブリ。関西ではツバス、ハマチ、メジロ、ブリの順。刺し身も良いが、ブリの照り焼きは格別。塩焼き、バター焼き、ムニエルなど、お好みで料理は広範囲。切り身はつやがあり、色の良いものが良品。



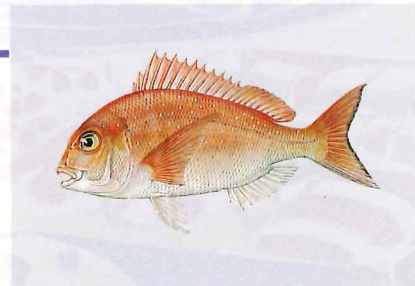
鮭 〈サケ〉

正月の新巻サケに示されるように古くから庶民に親しまれてきた魚。サケにはシロザケ、ギンザケ、ベニザケなどの種類があるが、最近は身の紅いベニザケが人気。サケはたんぱく質の他に、日本人に不足しがちなビタミンB₁₂をたっぷり含み、栄養といい、風味といい満点のお総菜。昔から「平家、法華経、昆布、乾鮭(カラサケ)」といわれ、四つともムダなく、捨てるところがありません。切り口につやのあるものが良品。

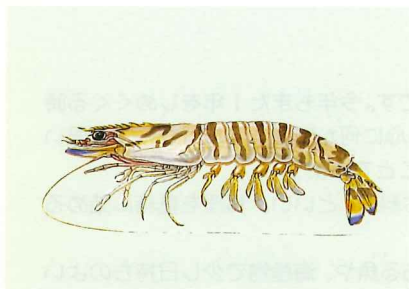


鯛 〈タイ〉

タイと名がつく魚は日本だけでも230種類以上。しかし正式にはマダイをはじめチダイ、キダイ、ヒレコダイ、クロダイ、キチヌ、ヘダイの七種類。マダイがタイの王様。おいしいのは俗に目の下一尺といわれる50センチ以内のもの。淡白な中にも特有の風味があり、どんな料理にも向く。「腐っても鯛」というが、タイの肉はイノシン酸が分解しにくく、鮮度が下がっても味が落ちないことを示しています。体の色があでやかで、身の締ったもの。

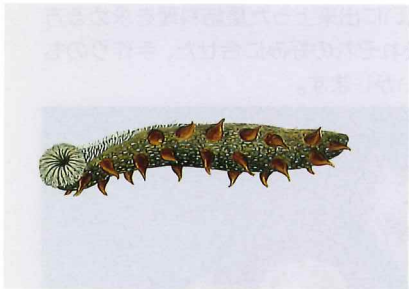


3 魚貝類



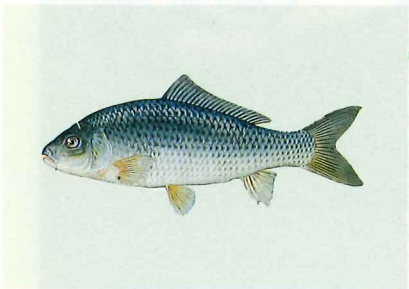
車蝦 〈クルマエビ〉

養殖物も多いが、味はエビ仲間の王者。生きている時は、腹部に茶褐色または青褐色の横縞があります。腹部を曲げたさいにこの縞もようが車輪のように見るところからついた名前。魚貝類を生で食べるという日本人の食習慣と嗜好におあつらえ向きの魚貝類。ワサビじょう油をつけて口にほうり込む“おどり”が最高。甘味はアミノ酸の働きによるもの。頭と尾の先きの黒ずんでいないもの。



海鼠 〈ナマコ〉

ナマコは晩秋から身が締まって冬場が美味。とり分け冬至ナマコといって、その頃の味は深まる一方。関東では柔らかい青ナマコ、関西では歯ごたえと色の鮮やかな赤ナマコが好かれています。黄色に色づいた柚子を散らしたナマコの三杯酢が風味があって一番。珍味の“コノワタ”はナマコの腸。更に卵巣を使ったものは“コノコ”。カラスミ、ウルカと共に天下の三珍といわれています。太めでイボのしっかりしたもの。



鯉 〈コイ〉

威風堂々とした様はまさに淡水魚の代表。山間部の溪流を除いて、各地の川や池、沼にすみ、体長1メートルにもなる大型もいます。野生種のマゴイの他に飼育種のヒゴイ、ニシキゴイ、鏡ゴイ、ドイツゴイなどの品種があるが、市場にはマゴイが入荷、養殖ものが殆んど。「鯉の一蹴ね」——コイは一度だけはねるが、あとはまな板の上ののってじっとしているという。あるいは、コイこく、更に丸揚げは中華の人気料理。

賀正



伝統的なおせち料理に アタック

お・さ・か・な・の・正・月・料・理

年の瀬のあわただしさは毎年のことです。今年もまた1年をしめくくる時が来ました。一夜あけた元旦は、誰でも心に何か厳肅な身のひきしまる思いで迎え、おせち料理とおぞう煮で祝うことでしょう。

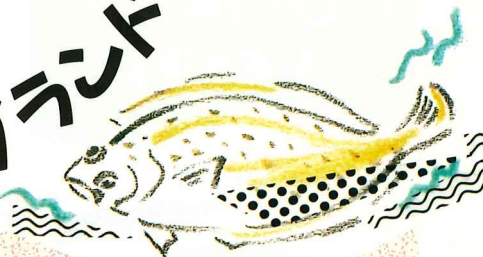
お正月料理の祝い肴のことを「おせち料理」といい、料理を重箱に詰めるので、「重詰料理」ともいいます。

新しい年を迎えるに当たって、身近にある魚や、海産物で少し日持ちのよい味つけにして作り、これらを重箱に詰めることによって、一品料理として食すのとまた一味ちがい、見た目も変わったものになります。

大皿に一人前づつ盛るのもよいでしょうが、重詰を試みて下さい。

近年は、家庭での手作りよりも、きれいに出来上がった重詰料理を求める方が多くなっている傾向のようですが、それぞれの好みに合せた、手作りのものは、ほのぼのとして心あたたまる思いがします。





ヒラメの昆布じめ紅白なます

■作り方

- ① ヒラメは薄いそぎ造りにします。
- ② 出し昆布は布巾でふいておきます。
- ③ 酒に梅干しを入れ煮立ててこして、煎り酒を作ります。
- ④ 大根とにんじんは3センチ位のせん切りにして、塩もみしてから、合せ酢につけます。
- ⑤ ②の昆布の上に①のヒラメを並べ、昆布をかぶせてはさむようにして、冷蔵庫に入れて味をなじませます（一時間位）。
- ⑥ ⑤のヒラメを取り出し器に盛り、③の煎り酒を脇からかけ、④のなますを添えます。

■材料 4人分

ヒラメ(さしみ用)	160g
出し昆布	20cm2~3枚
煎り酒	{ 酒 1/4カップ
	{ 梅ぼし 1個
	{ 大根 40g
	{ にんじん 20g
なます	{ 酢 大さじ1
	{ 砂糖 1/2
	{ 塩 少々
	{ うまみ調味料 少々

●1人分栄養量

エネルギー 50kcal
タン白質 7.8g



COOKING LAND



ナマコの柚子がま（またはカキ）

■作り方

- ① ナマコは塩でよくもんで内臓を出し、ごく薄い輪切りにします。
- ② うどはせん切りか短冊切りにして、水にさらしておきます。
- ③ せりはさっと茹でて水にさらし、ざく切りにしておきます。
- ④ 三杯酢で①～③を和えます。
- ⑤ 柚子の上部を切りおとし、中身を取り出し（柚子がま、その中に④を盛ります。
（汁はこして三杯酢に用います）

●1人分栄養量

エネルギー 10kcal
タン白質 1.6g

■材料 4人分

ナマコ	1本	
うど	½本	
せり	½わ	
三杯酢	ゆず汁	大さじ2
	塩	小さじ½
	しょう油	小さじ1
	うまみ調味料	少々
柚子	4個	
又はみかん		



きずをつけないように中身を取り出す。





小ダイの姿焼き

■作り方

- ① タイのうろこをとり、エラを除き、内臓を取り出し（盛り付けた時下になる方の腹に切り込みを入れる）水洗いして、全体に塩をふり20分位おきます。
- ② 水気を布巾で拭いて、串を打ってうねりを出し〈写真A〉尾とヒレに塩をすり込みます。（化粧塩）
- ③ 強火の遠火で焼き上げ、熱いうちに串をまわしておきます。
- ④ 串をぬいて器に盛り、はじかみをそえます。



〈写真A〉串のうち方



〈写真B〉尾ビレの保護

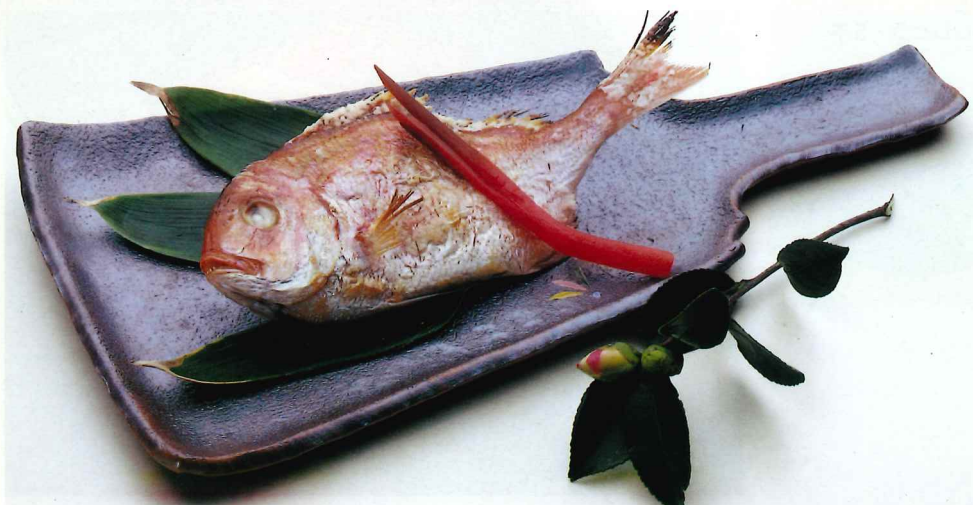
●1人分栄養量

エネルギー 150kcal
タン白質 24.0g

■材料 4人分

小ダイ(200g)	4尾
塩(ふり塩)	2%
(化粧塩)	適量
はじかみ	4本

- ❖串のうち方〈写真A〉
- ❖尾やヒレが焦げ落ちないようにアルミ箔で包むとよい
- ❖大根で尾ビレの保護をする（大根は1cm厚さで約15cm位のもの）〈写真B〉



COOKING LAND



イカのウニ焼き

■作り方

- ① イカの皮をむき、八等分に切り分け（四角）松かさに切り込みを入れます。
- ② ねりウニに、卵黄、酒を加えてよく溶いておきます。
- ③ 焼き網を熱し、①の切り込みを入れてないほうから焼き、②のウニを切り込みを開くようにぬり、弱火で乾かします。
- ④ ししとうは、網焼きにします。
- ⑤ 器に③を盛り、ししとうをそえます。

◆足やエンペラは小さく切って、酒、しょう油で炒ってから、イカのわたと、味噌、砂糖を加えて煮ておきます。

●イカの足のわた煮
イカの足、エンペラ 1杯分
酒 小さじ1
しょう油 小さじ1
イカのわた 1杯分
味噌 10g
砂糖 小さじ1

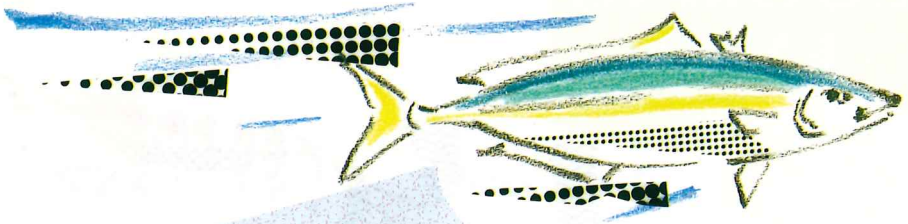
●1人分栄養量
エネルギー 195kcal
タン白質 32.4g

■材料 4人分

イカ 大 1杯
（胴の部分）
ねりウニ 25g
卵黄 ½
酒 小さじ1
ししとう 8本

●1人分栄養量
エネルギー 80kcal
タン白質 13.0g





ブリの照り焼き

■作り方

- ① ブリに平串を打ち、強火の遠火で焼き、焼き上がる前に、タレ（調味料を合せて、少し煮つめたもの）を両面に2～3回つけながら焼き上げ、熱いうちに串をまわしておきます。
- ② 蓮根は皮をむき、茹でてから、花形に整え、うす切りにして甘酢でさっと煮てから、しばらく漬けておきます。
- ③ 器に①を串からぬいて盛り、②をあしらひ、唐辛子の輪切りをふりかけます。

■材料 4人分

ブリ	4切れ	花蓮根	
		蓮根	5cm
たれ	酒	カップ¼	甘酢
	みりん	カップ¼	
	しょう油	カップ¼	
	砂糖	大さじ3	
		酢	大さじ2
		水	大さじ2
		砂糖	大さじ1
		塩	小さじ
		赤唐辛子	1本

●1人分栄養量
 エネルギー 330kcal
 タン白質 18.7g





クルマエビの化粧揚げ

■作り方

- ① エビは背わたを取り、尾から一節残して殻をむき、尾先を切り落として、水気をしごき出し、塩と酒をふりかけて10分位おきます。
- ② ①の水気をふきとり、楊子をさし、片栗粉、卵白、道明寺粉の順につけます。
- ③ 160度の揚げ油で、色よく揚げ、熱いうちに楊子をぬいておきます。
- ④ 器に③を盛り、かぼすをそえます。

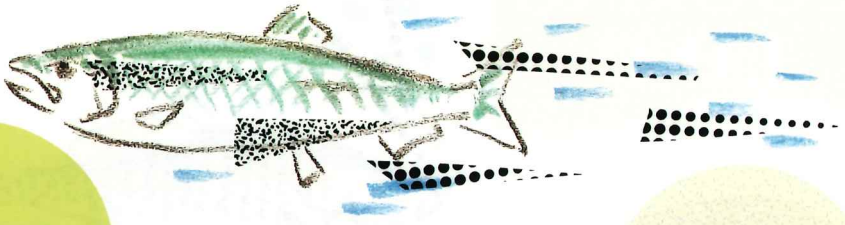
■材料 4人分

車エビ	4尾
塩	小さじ½
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
卵白	1個
道明寺粉	20g
揚げ油	適量
かぼす又はレモン	1個

●1人分栄養量

エネルギー	70kcal
タン白質	5.2g





サケの昆布巻き

■作り方

- ① 昆布は布巾でふいてから水に30分位浸します。
- ② 生サケは昆布にあわせて切ります。
- ③ かんぴょうは水洗いして塩でもんでおきます。
- ④ 昆布で生サケを巻き、かんぴょうで結び(2~3ヶ所)ます。
- ⑤ 鍋に④をきちんと並べ、昆布のもどし汁と少量の酢を加えてやわらかくなる迄煮て、

みりんとしょう油を加えて煮込みます。冷めてから切ります。

■材料 4人分

昆布	80g	酢	大さじ1
生サケ	200g	みりん	大さじ2
かんぴょう	20g	しょう油	大さじ4
昆布もどし汁	カップ4		

※早煮昆布を使うと早く煮えます。



●1人分栄養量
エネルギー 100kcal
タン白質 12.4g



コイのあめ煮

■作り方

- ① 鍋に水と酒を入れ、竹の皮（切り込みを入れたもの）を敷きその上にコイの切り口を上にして並べ、中火にかけ、沸騰してきたら火を弱め、アクを取りながら煮ます。
- ② コイに火が通ったら、みりんと砂糖を加え、落としぶたをし約1時間煮ます。煮汁が

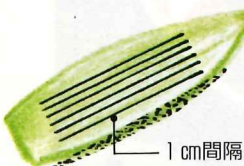
少なくなったら水を加えながら煮ます。（煮汁から魚が出ないように注意します）

- ③ うろこがやわらかくなったら、しょう油を加えて、とろ火でじっくりと、汁があめ状になるまで煮込みます。

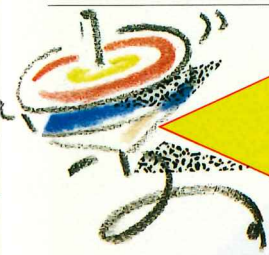
■材料 4人分

コイ 筒切り 4切れ
 水 カップ3
 酒 カップ1
 みりん カップ½
 砂糖 40g
 しょう油 カップ½
 竹の皮 1～2枚

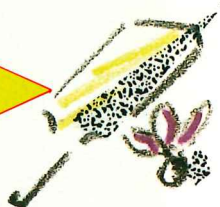
●1人分栄養量
 エネルギー 330kcal
 タン白質 27.3g



1 cm間隔
 竹の皮の切り込み
 の入れ方
 (竹の皮でコイが
 鍋につかない)



魚の加工品の 選び方



カズノコ

カズノコは、子孫繁栄を願ったもので、祝い肴として、よく使われていた正月用品の一つです。歯ざわりにたまらない魅力があります。近年は乾物よりも、塩漬のほうがよく用いられています。肉が厚く、黄色で粒がはっきりしているものがよい品です。



タツクリ

タツクリはゴマメとも呼ばれ、カタクチイワシの小さいものを、素干しにしたものです。頭や尾がきちんと付いていて、銀色でつやがあり、大きさの揃ったものを選びましょう。豊年を願う縁起物ですが、カルシウムの摂取にとっても役立ちます。



イクラ

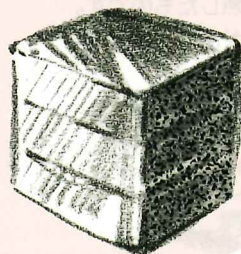
イクラは、サケの卵の成熟したものです。つぶがそろっていて、つやがあり、皮のやわらかいものが良品です。



お正月の器

重箱

重箱の形は四角を中心に丸や六角もあります。重ねの数は二段から五段とさまざまです。四段箱が正式とされていますが、三段重がポピュラーです。大きさは、6寸～6寸5分で、塗りは、外側が黒塗りで内側が朱塗りが正式といわれています。最近の内側も黒塗りのものが多いようです。蒔絵は、松、竹、梅や鶴、亀甲、末広、のしなどのおめでたい文様が多いようですが、無地のものは、他の時にも使えて便利です。



雑煮椀

雑煮椀は、吸いもの椀よりもやや大きいものになります。輪島塗や京塗りが中心ですが、山中塗り、会津塗りなど、各地の塗りものがあります。いずれも黒塗りと朱塗りが主です。文様は、重箱と同様で、おめでたい柄ですが、無地もよいものです。高価なものでも一つづつそろえ、楽しみたいものです。近年は焼きものでも塗りと見分けのつかないものもあります。





4



↑
中にレタス
で包んだ魚
が入っている。

おさかながあまり好きでなかった私の子供も、私の作った「おさかなのおにぎりだんご」で今では魚屋さんの前で「おいしそう〜」を連発する様になりました。少し目先が変わっているので、子供さんのおやつにでも一度作って見てはいかがでしょうか。大変おいしいです。

●「おさかなのおにぎりだんご」の作り方

さかなは鮭でも鰻でも、焼いた魚の身をほぐして、少しのマヨネーズで和えておく、レタスでこの魚の身を包んでおにぎりの芯にします。小さめの丸いおにぎりを2個串でさして少し焼き色を付けて出来あがり。

名古屋市 伊与田三枝子さん(主婦)

Question & Answer

Q

上手な焼き魚の方法を教えてください。 名古屋市 小堀恭子さん(主婦)

焼き魚は簡単なようで魚の大小や種類によって結構難しいものです。焼き方のこつは、強火の遠火で炎をたてずが原則です。また、短時間で焼きあげるのがポイントです。理想的な焼き方は備長炭を使った炭火焼きが最善ですが一般家庭では無理なのでガス台を使って焼くポイントを説明します。

- ①ガス火を直接当てないため、また強火の遠火をつくる工夫をします。例えばガスコンロのまわりに耐火レンガまたはブロックを立てて台をつくります。
- ②焼き網を2枚重ねてガス火を直接当てない工夫をする。焼く時は網を熱しておきます。
- ③小・中魚は尾頭つきで丸のまま焼きます。尾の部分はあらかじめアルミホイルで巻
- ④盛りつけたとき表になるほうを先に焼きます。なお、海魚の切り身は皮側から焼く。
- ⑤焼き加減は「表六分、裏四分」表を六分焼いたところで一度だけひっくりかえして裏を四分焼きます。焼きの目安は「魚の目が白くなったころ」です。

A



質問
体験談
歓迎

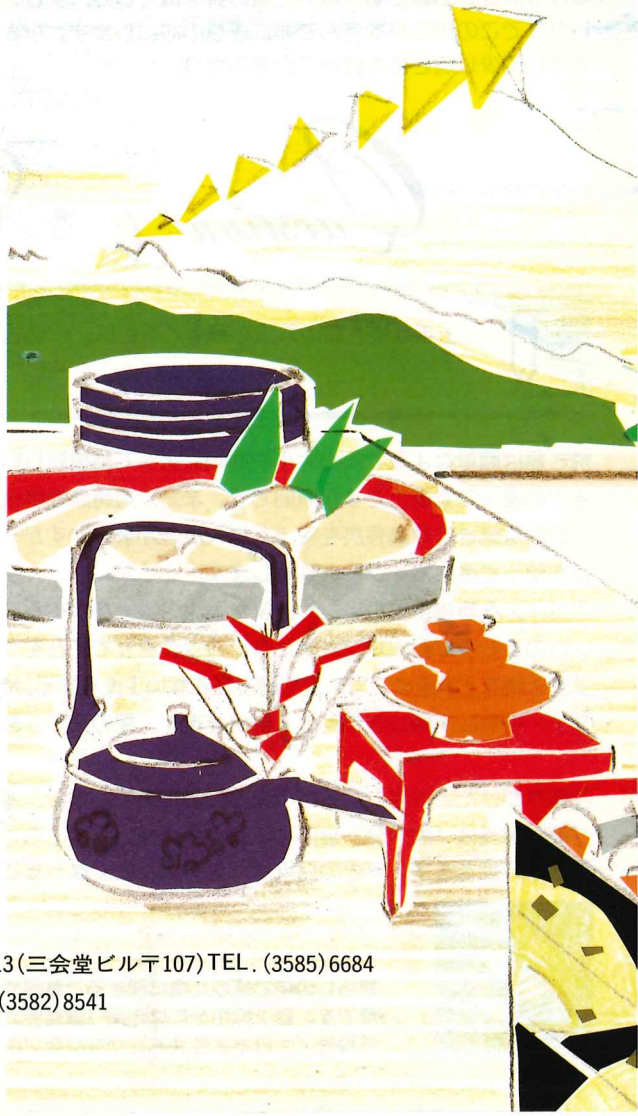
暮らしの中で感じた魚に関するご質問や体験談をお寄せください。字数は400字程度です。誌上採用分には粗品(図書券5,000円分)を贈呈します。
投稿先/大日本水産会おさかなクラブ係

あさかな

冬号 発行1991年12月10日

おせち料理 料理指導：戸板女子短期大学 蟻川トモ子助教

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
大阪三市場水産物卸協同組合
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. (3585) 6684
印刷/㈱連合印刷センター TEL. (3582) 8541