

秋号

OSAKANA CLUB

おさかな



おもかな料理に挑戦

中国編

秋 AUTUMN

旬をいろいろ

サンマ 〈秋刀魚〉

秋の味覚を代表する総菜魚。解凍サンマは一年中出回っているが、旬のものは文句なくおいしいし、値段も手頃。尾のつけ根のところが黄色くふっくらしていると、うま味はもう充分。体に巾があればなお可。



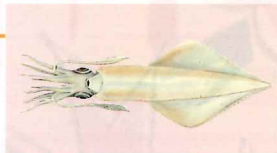
イシモチ 〈石持〉

他にグチともいい、普通ニベ科の魚の総称。うきぶくろを使ってグーグーという音を出すのが特色。白身の魚で、味は淡白。主に高級カマボコの材料。中国料理ではコイに次ぐ欠かせない絶好の食材。



イカ 〈烏賊〉

イカの仲間は世界で百五十種ほど。最近では日本産のスルメイカ、ヤリイカ、コウイカなどの他、輸入品も漸増。冷凍モンゴウなどがその代表格。食卓の人気は相変わらずトップクラス。透明感とつややかなものが新鮮。



コンブ 〈昆布〉

主に北海道で採取。甘味があって濃厚な味のマコンブ、早く煮える日高コンブ、だしをとる利尻コンブなど種類は多彩。厚みに弾力があり、黒い光沢のあるものが良品。



サバ 〈鯖〉

一年中で一番おいしいのが十月から十一月。秋サバといい、秋の深まりと共にうま味がのり、脂もほどほどでとても美味。サバのように魚体が青く光っているものが、いわゆる“光りもの”。目が澄んで腹部につやのあるもの。



エビ 〈海老〉

エビは殆どが輸入物で冷凍品。しかも多種多様。輸入エビはだいたいピンク系、ブラウン系、ホワイト系の三つ。解凍の仕方は冷蔵庫の中での自然解凍が最良。直接水をかけると鮮度が落ちるので要注意。姿がしっかりしたもの。(写真はクマエビ)



CHECK POINT 中国料理用語ABC

- 炒……油を使い、かきまぜながら強火で炒める。
清炒蝦片 (えびの炒め煮)
- 炸……たっぷりの油で揚げる。
炸魚捲 (魚の巻き揚げ)

3 魚貝類



ヒラメ 〈鱚〉

代表的な高級魚で特に寒ヒラメは最高の味覚。最近では養殖物も多い。背びれと尾びれのつながる肉の部分「縁側」のうま味は絶品。シコシコした舌ざわりはファンにとってたまらない魅力。黒い皮につやがあり、白い皮のきれいなもの。



マグロ 〈鮪〉

刺し身やすし種の花形。鮮やかな赤身は見るからにおいしそう。低脂肪、低カロリー、高たんぱくの赤身は鉄分もたっぷり。貧血気味の女性には欠かせない健康美容食品です。刺し身の皿盛りよりサク買いがお得。身の色が冴えてつやのあるもの。



アマダイ 〈甘鯛〉

おでこの形が特徴的。アマダイと呼ばれているが、タイの種類ではなくアマダイ科の魚。関西での呼び名はグジ。秋から冬が美味。姿のままより切り身の方が使いやすい。



マダラ 〈真鱈〉

ニシンと並ぶ寒流系の魚。雪が北国に舞い始めるとシーズン。マダラとスケトウダラがあるが、普通タラといえばマダラのこと。非常に大食漢。たらふく食うとはタラからきた言葉。皮がしっとりして身の色が白いもの。



マイワシ 〈真鱈〉

体は小さいが栄養価は満点。心筋梗塞や脳卒中など成人病に役立つことは周知のこと。特に日本の近海でとれ、一日か二日には店頭に並ぶので鮮度は飛び切り上等。目がはっきりして、えらが鮮紅色のもの。



カキ 〈牡蠣〉

海のミルクと呼ばれ、第一級の健康食品。タウリンやエネルギー源のグリコーゲンやアミノ酸、カルシウム、ビタミンなど、身体に必要な成分が見事なまでに豊富。つやがあって弾力性に富み、身がこんもりしているもの。

- 溜リュウ……油で揚げた後あんをかける。醋溜魚丸ツクリウエイワン（魚だんごの甘酢あんかけ） ●煎チン……焼く。煎鮪醬魚チンマダラサウ（魚の辛味焼き）
- 川湯カワユ……澄んで濃度のついていないスープ。蛤蜊湯カキリユウ（はまぐりのスープ） ●蒸チン……蒸しもの。清蒸魚セイチンイ（魚の姿蒸し）
- 羹コン……片栗粉で濃度をつけたスープ。黄魚羹ホワンユコ（魚のスープ） ●煎チン……焼く。煎鮪醬魚チンマダラサウ（魚の辛味焼き）
- 拌パン……和えもの。凉拌魷魚リヤンパンヨウイ（イカのあえもの）

独自の味・栄養の豊富さ・マナーの気やすさ

中国料理にアタック！

中国料理は、古い歴史と広大な土地（日本の約26倍）と多数の民族によって生まれ、伝承されてきた独特の料理です。

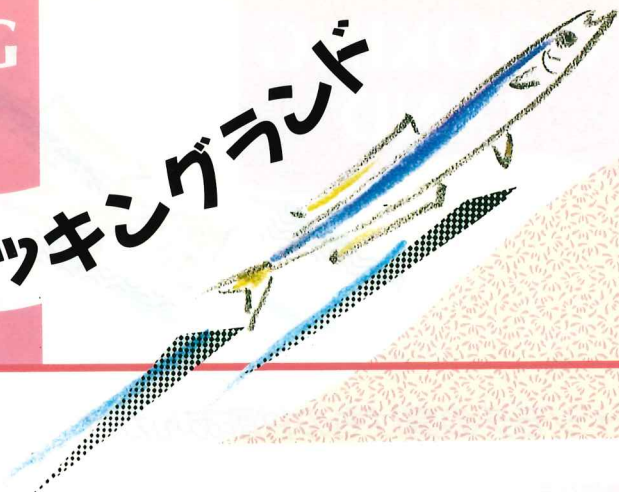
国土が広いと、地域差が随所にあり、例えば、材料の種類、味の点、料理法などにおいても、それぞれ特徴がみられます。

世界中の少し大きな都市なら中国料理店は必ずあるというほど多くの人々から愛好されている料理です。その理由は、独自の味と、栄養の豊富さ、食べるマナーの気やすさ、などがあげられると思われます。

中国では食事に対する考え方の根底に、「不老長寿」「医食同源」などがあり、さらに「中菜主和」といって、肉や魚と野菜を仲よく混ぜて食べることがよいとされています。その上調理が比較的簡単で、ほとんどの料理が中国なべと蒸籠（蒸し器）があれば、仕上げられます。料理にはラードなど油をたくさん使う関係から食事中や食後に「ウーロン茶」を愛飲します。ウーロン茶は料理の味をほどよく和えたり、油やコレステロールを洗い流し、消化を助ける効果を持っているからです。



おさかなクッキングランド



サンマの辛味焼き

■作り方

① サンマは頭を取り内臓を除き、水洗いし、半分に切ります。バットに並べてAの調味料をかけて下味をつけておきます。

② なべに油を熱し、①の汁けをよくきって並べ、両面をこんがり焼きます。余分の油を捨てて、①のつけ汁を加えて味がしみ込むまで焼きます。

③ ねぎとしょうが、にんじんは3～4センチのせん切りにして水にさらしておきます。

④ ブロccoliは塩ゆでにしておきます。

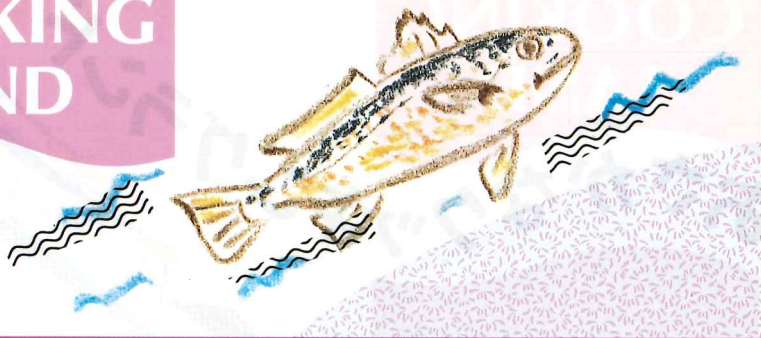
⑤ ③の野菜をたっぷりしき、②のサンマを盛り、ブロッコリーをかざります。

■材料 4人分

サンマ	4尾	油	大さじ3	
A	豆板醤	小さじ1	日本ねぎ	大1本
	しょう油	大さじ3	しょうが	1かけ
	砂糖	大さじ1	にんじん	3～4cm
	酒	大さじ1	ブロッコリー	1かぶ
	水	大さじ2	塩	



COOKING LAND



イシモチの揚げもの甘酢あんかけ

■作り方

- ① イシモチを三枚におろし、①の調味料で下味をつけてしばらくおきます。
- ② 卵に少量の塩を加えて、薄焼き卵を2枚作ります。
- ③ 糸寒天は水でもどしておきます。
- ④ 薄焼き卵の上に片栗粉をふり、溶き卵をぬり、ごまをちらし①のイシモチをのせてぐるぐると巻きます。

⑤ 小麦粉にベーキングパウダー、油をまぜ水を加えて衣をつくり④につけ、160度の揚げ油で揚げます。

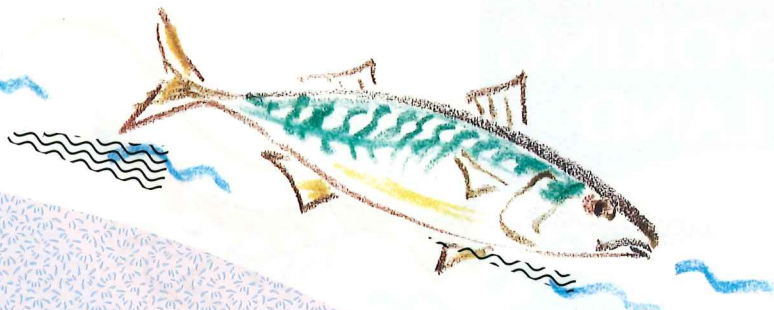
⑥ あんを作ります。鍋に水と②の調味料を入れて熱し、水溶性片栗粉を加えます。

⑦ ⑤を皿に盛り③をまわりに飾り、⑥のあんをかけます。



■材料 4人分

イシモチ	1尾	
①	塩	小さじ1
	こしょう	少々
	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
卵	2個	
塩	小さじ½	
糸寒天	1袋	
片栗粉	小さじ1	
溶き卵	少々	
炒りごま	小さじ2	
小麦粉	カップ½	
ベーキングパウダー	少々	
油	大さじ2	
水	カップ¼	
②	水	カップ½
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ2
片栗粉	大さじ2	



八宝菜〈ハツポウサイ〉(サバ)

■作り方

- ① サバは角切りにし、㉔の調味料をふりかけてしばらくおき、片栗粉をまぶしつけて170度の油で揚げておきます。
- ② 松笠イカの角切りと、下ごしらえしたエビを㉔で下味をつけておきます。
- ③ 白菜、たけのこ等の野菜類は、適当に切ります。
- ④ きくらげは水にもどし一口大に切ります。

⑤ 中国鍋にラードを熱し、②を炒め③の野菜を加えて炒め、煮汁を加えて煮ます。

⑥ ⑤に①を加えてさっと煮て、水どき片栗粉で濃度をつけ、ごま油を落して仕上げます。

■材料 4人分

サバ	半身1本	
㉔ { しょうが汁	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
片栗粉		
揚げ油		
イカ	1本	
エビ	8尾	
㉔ {	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	しょうが汁	小さじ2
	片栗粉	大さじ3
白菜	200g	
たけのこ	100g	
ねぎ	½本	
さやえんどう	8枚	
きくらげ	4枚	
ラード	大さじ2	
煮汁 {	水	カップ½
	スープの素	小さじ2
	酒	大さじ3
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1
	こしょう	少々
片栗粉		
ごま油		





エビの花蒸し

■作り方

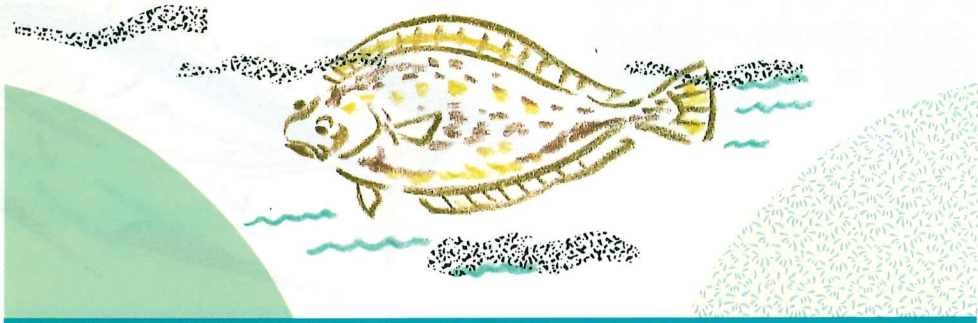
- ① エビは塩水で洗って、尾と一節を残して殻をむき、尾の先は斜めに切りおとし、包丁でこいて中の水気を取り出し、背開きにして、中央に小さな切り込みを入れ、尾先きをその中にさし込み形を整えます。
- ② ①のエビに㊸の調味料をふりかけます。
- ③ ②のエビを皿に並べて約10分間蒸します。

- ④ ほうれん草はさっとゆで、7～8cmの長さになり、油でさっと炒めてから塩味をし、皿に平らに盛ります。
- ⑤ 鍋に湯を煮立て砂糖と塩で味をつけ、水どき片栗粉で濃度をつけます。
- ⑥ 蒸し上ったエビを④のほうれん草の上に盛り、⑤のあんを回しかけます。



■材料 4人分

中エビ	12尾
㊸	酒 大さじ2
	塩 小さじ½
	しょうが汁 小さじ1
ほうれん草	150g
塩	小さじ½
油	大さじ1
あん	湯 1カップ
	砂糖 小さじ1
	塩 小さじ½
	片栗粉 大さじ½



ヒラメのあんかけ

■作り方

- ① ヒラメの切り身は2センチ幅の薄切りにして、塩、こしょうをふり、しばらくしてから水気をふき取って、片栗粉をまぶします。
- ② たけのこは薄切りにし、干しいたけはもどして、薄切りにします。(ヒラメに合せる)
- ③ 皿にヒラメ、たけのこ、しいたけを交互に順に並べ、強火の蒸籠で18分間蒸します。

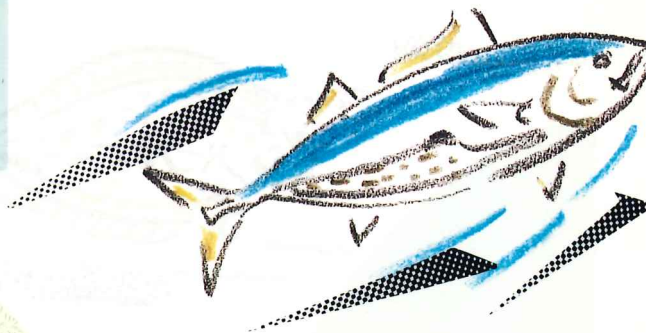
④ ③の皿に出た汁は漉しとり、スープとして使います。スープと共に½カップとし、㊤の調味料を加えて、水溶性片栗粉で濃度をつけます。

⑤ ③の皿に④のあんを回しかけます。



■材料 4人分

ヒラメ(切り身)	3切れ
塩	小さじ½
こしょう	少々
片栗粉	大さじ3
たけのこ(水煮缶)	150g
干しいたけ	大2枚
スープ	½カップ
(ヒラメの蒸し汁を含む)	
しょう油	大さじ1
砂糖	大さじ2
⑤ 酢	大さじ2
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2



中国風マグロがゆ

■作り方

- ① 米を洗い、水とスープの素、酒、塩とともに深鍋に入れさっと混ぜます。
- ② ①を火にかけ、沸騰したら弱火にし、一時間くらい煮います。
- ③ マグロは薄くそぎ切りにし、しょう油と酒をふりかけておきます。
- ④ にらは小口切りにし、ねぎはせん切りに

して水にさらしておきます。

- ⑤ ②が煮えたら、③のマグロと④のにらを加えて火を止め、器におかゆを盛り、マグロを形よく飾り、④のさらしねぎをのせます。好みにより、針生姜や、みつば等をのせてもよいでしょう。



■材料 4人分

米	カップ½
水	カップ5
スープの素(中国風)	30g
酒	大さじ1
しょう油	小さじ1
マグロ(さしみ用)	200g
塩	小さじ½
酒	大さじ1
にら	10g
ねぎ	3本



アマダイのパセリ揚げ

■作り方

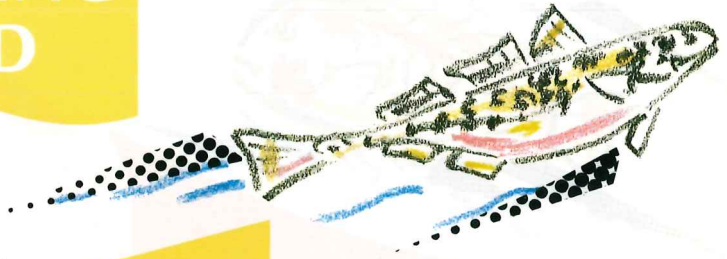
- ① アマダイは細めのそぎ切りにし、④の調味料を加えて下味をつけておきます。
- ② しめじは石づきを切り、小房に分けておきます。
- ③ 衣は、⑥の材料を合わせます。
- ④ ③をまぜ合わせ、⑤を加えてかるく混ぜパセリのみじん切りをまぜ合わせます。

- ⑤ 揚げ油を170度に熱し、①のアマダイに④の衣をつけながら入れて揚げます。
- ⑥ 残りの衣に塩少々を加え、しめじを揚げます。
- ⑦ 皿に盛り、パセリをあしらい、花椒塩をつけて食します。



■材料 4人分

アマダイ	300g	
④	塩	小さじ1
	しょうが汁	小さじ1
	酒	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	こしょう	少々
しめじ	1パック	
⑥	小麦粉	カップ1
	片栗粉	カップ½
	ベーキングパウダー	小さじ1
		小さじ1
③	水	カップ1
	塩	小さじ½
	油	大さじ1
パセリのりじん切り	大さじ2	
揚げ油		
パセリ		
花椒塩		



タラとちんげん菜のスープ

■作り方

- ① タラは5ミリ幅くらいのそぎ切りにして酒をふりかけ、片栗粉をたっぷりまぶしつけながら、めん棒でたたいて、うすくのばします。
- ② ちんげん菜はざく切りにし、長ねぎは斜のぶつ切りにし、生姜はせん切りにします。
- ③ 中国鍋に油を熱し、割りほぐした卵を入

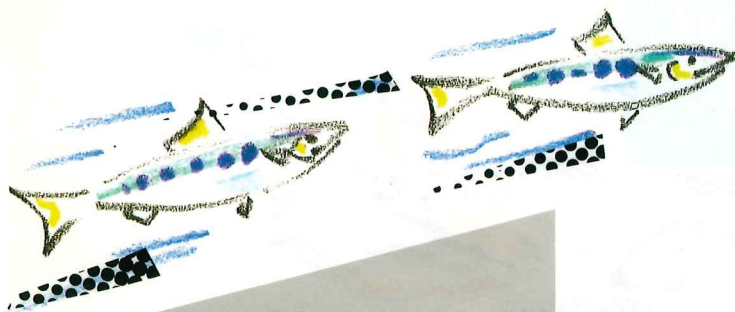
れて、大きめの炒り卵を作ります。

- ④ 鍋に水とだしの素を加えて煮立て、長ねぎ、生姜、①のタラを加えて2〜3分間煮ます。
- ⑤ ④に㊦の調味料で味をつけ、③の卵とちんげん菜を加えてひと煮立ちさせ、火を消します。

■材料 4人分

タラ(甘塩)	2切れ	
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ3	
ちんげん菜	1かぶ	
長ねぎ	10cm	
生姜	1片	
卵	1個	
油	大さじ1	
水	カップ5	
だしの素(中国風)	小さじ2	
㊦	塩	小さじ1〜2
	こしょう	少々
	旨味調味料	少々





イワシとコンブの香味煮

■作り方

- ① イワシはうろこを取り頭を切り、腹の部分を三角に切り落とし、内臓を出して水洗いし、㊸の調味料で下味をつけておきます。
- ② ねぎは5センチ長さに切り、また生姜は1センチ幅の薄切りにします。
- ③ 揚げ油を用意し、①のイワシに片栗粉をつけてカラッと揚げます。
- ④ なべに油を熱し、山椒と唐辛子を色づく

まで炒め取り出し、生姜とねぎを入れて炒め、コンブをしき⑤のイワシを並べ水3カップと㊸の調味料を加えて、煮汁がほとんどなくなるまで、ゆっくり煮込み、最後にごま油をまわしかけます。

⑤ 器に④のコンブのせん切りとねぎをしきイワシを盛りつけます。



■材料 4人分

イワシ	400g	
長ねぎ	2本	
生姜	1片	
コンブ	20cm	
山椒の実	大さじ1	
唐辛子	1本	
㊸	塩	小さじ½
	こしょう	少々
	酒	大さじ1
	しょう油	小さじ1
㊹	砂糖	大さじ4
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ3
㊺	こしょう	少々
	塩	少々
	五香粉	小さじ2
	だしの素(中国風)	小さじ1

揚げ油

COOKING LAND



カキの落とし焼き

■作り方

- ① カキは塩水で洗い水気をきっておきます。
- ② 長ねぎはみじん切りにし、また生姜は、すりおろし汁をとっておきます。
- ③ ④の調味料を合わせて②を混ぜ①のカキを加えて30分位おき、味をしみこませます。
- ④ キャベツはせん切りにして水に放してパ

リットさせ、水気をよく切って皿に敷きます。

- ⑤ カキは焼く直前に片栗粉をまぜ合せます
- ⑥ 中国鍋に油を熱して、火を弱め、かきを一個づつ入れて中火で焼き、色がついたら裏返して両面から焼き上げます。
- ⑦ ④の上に盛りつけます



■材料 4人分

カキ	大粒のもの300g	
長ねぎ	1本	
生姜	1かけ	
④	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1
	豆板醤	小さじ1
	こしょう	少々
片栗粉	大さじ4~5	
油	大さじ4	
キャベツ	2~4枚	



魚好きだけど、料理はした事がない私は、母に一度だけイワシの手開きをな
らって結婚しました。でも、自分がやらなければならぬと、メチャクチャな
りでも刺身や生ずしをつくることができるものですね。

今、よくつくるのはさつまあげです。包丁2丁を両手に、一度にイワシをほぼ
1kgをすり身にします。それを主人と小学2年と1才半の娘に私の四人がいっぺ
んに食べてしまいます。めんどろだけど作りがいがありますね。

今までは和風の魚料理ばかりでしたが、おさかなクラブの洋風料理もおいし
そう。今度はこれに決定/家族はどう言うてくれるかなと楽しみです。

〒617 長岡京市勝竜寺 8-3 室 寿子

Question &

Answer

Q

焼き魚に大根おろしを添えて食べるとガンにならない、なると言う人が
います。どちらが本当ですか。 岐阜県 安江洋子さん(主婦)

結論から言いますと、焼き魚には大根おろしを添えて食べた方がよい。魚、肉、大豆
でも、蛋白質・アミノ酸を焦がすと発ガン性物質が発生します。そういう物質を大量
に長期間、ハツカネズミに食べさせたところガンになったという実験結果から「焦げ」
は避けた方がよいといわれる所以です。しかし、実験ネズミのように朝昼晩と毎日食
べるわけではなく1週間に2~3度食べるのなら問題はありません。ただ、魚、肉、大
豆も、あまりひどく焦がさずに食べた方が良いでしょう。発ガン性物質の作用を打ち
消すものとして、大根やホウレンソウの野菜汁があります。また、レモンやユズなど
の柑橘類に含まれるビタミンCなども同様な効果があると言われています。昔から焼
き魚に大根おろしを添えて食べられていたのは、理にかなっていたわけです。

A

ご質問
体験談
歓迎

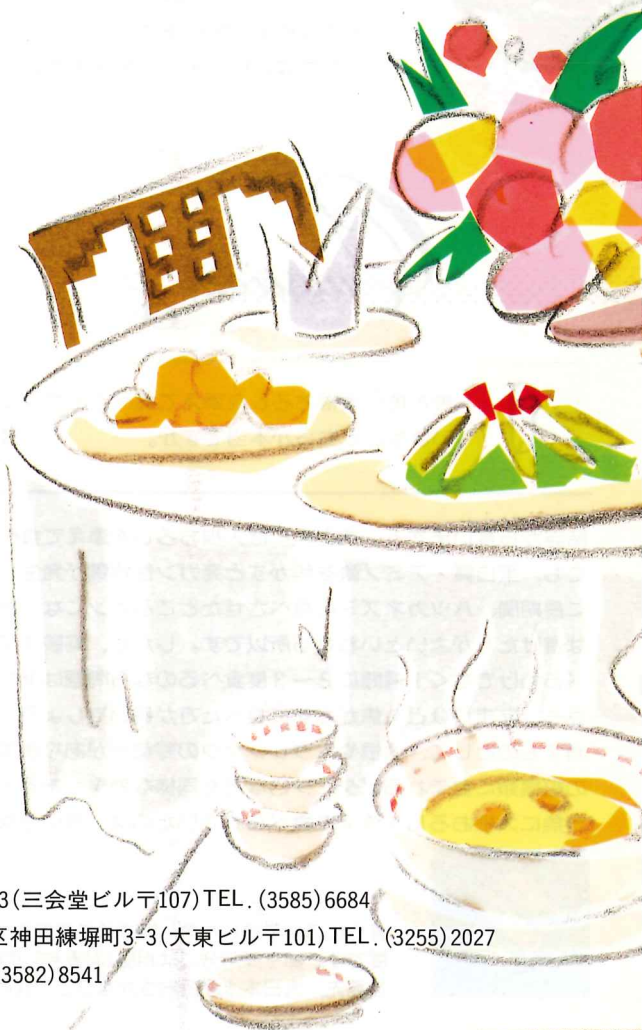
暮らしの中で感じた魚に関するご質問や体験談をお寄せください。字数は400字程
度です。誌上採用分には粗品(図書券5,000円分)を贈呈します。
投稿先/大日本水産会おさかなクラブ係

おさかなクラブ

秋号 発行1991年9月

中国編 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

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. (3255) 2027

印刷/榊連合印刷センター TEL. (3582) 8541