

春号 ○SAKANA CLUB

あさかな



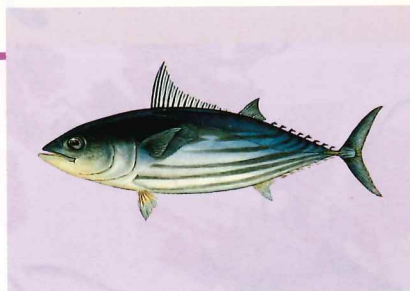
ピクニック
弁当
ハタタツク

春 SPRING

旬をいろうど

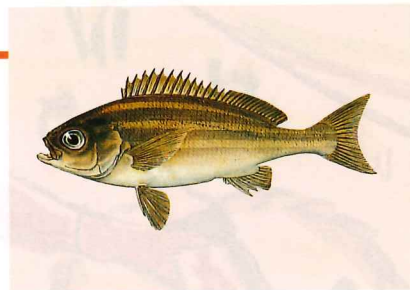
鰹 〈カツオ〉

春の代表魚といえば文句なしにカツオ。“走り”とか“旬”とかがあまり気にならない時代、冷凍技術の進歩で一年中おいしいカツオが食べられるが、脂ののった戻りカツオもおいしい。しかし、やはり初カツオの人気は絶大。「帯でカツオを買う」という諺は帯を質に入れてカツオを食べるという意味。昔からカツオは珍重されていました。野性味のある独特のうまさも身上。それを100%活かしたものが土佐料理のたたきか刺し身。カツオ節のおいしい出しはイノシン酸が成分です。



鶏魚 〈イサキ〉

イサキの漢字は、背びれのとげの部分が鶏冠に似ているので、この字が当てられました。しかし、姿、形は美しく、サヨリや白ギスとならんで三大美魚の一つ。昼間は海底に住み、夜になると岸近くにまで現れ、俗に「イサキの磯釣り丑三つ時」といわれているほど。初夏が抜群の旨さ、最も食味のいい魚といわれます。大きいものは40センチ。やはり刺し身。口に含むと思わず季節の香りが広がってきます。



鯖 〈サワラ〉

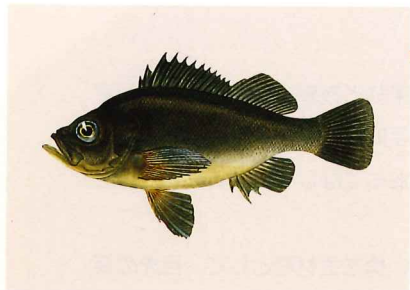
サワラは春の使者、この時期が最も美味。四季の字を持つ魚は僅か。「魚へん」に夏はサメ、秋はドジョウまたはカジカ、冬がコノシロ、春がサワラ。サワラ漁はなんといっても瀬戸内海、「渦潮に鯖と子舟数知れず」と詠まれ、有名。特有のうま味には脂質の中に含まれるグリセリドの甘味が関係。サワラの卵巣もボラに負けない上等なカラスミになり、大いに賞味されています。刺し身、焼き物、蒸し物、みそ漬け、粕漬けなど料理は広範囲。



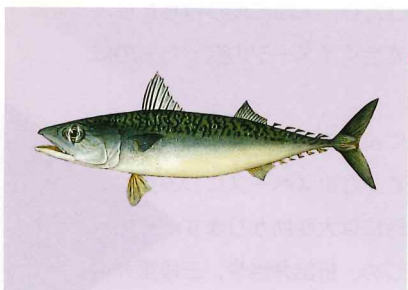
3魚貝類



目張 <メバル>



日本中どこにでもいる沿岸性の魚。すんでいるところにより体色が異なり、クロ、アカ、キンの三メバルがあって、売られているのは、だいたいアカメバル。「メバルは天候を釣れ」ともいわれ、魚には珍しく天候に極めて鋭敏。関西では竹の子の出る季節に獲れたものを「竹の子メバル」と呼んで珍重。旬のものに合わせるなら竹の子のほかにワカメ煮。お惣菜用の煮つけがこれまた格別の旨さ。塩焼き、照り焼き、揚げ物などにも。



春鯖 <ハルサバ>

サバのおいしい時期は、大ざっぱに言って年二回。秋サバと春サバ。秋サバがマサバなら春サバは「ゴマサバ」を指し、西日本中心で獲れています。背中のもようがあいまいで、腹側にゴマをまいたような斑点が特色。四月の産卵期をひかえ、脂ものって、旨さがますます増します。一尾買いがお得。それに素敵な栄養価。鉄分やビタミンB群がたくさん含まれる血合い肉が全筋肉の12%も占めています。それに頭の動きをよくするDHAもいっぱいです。



蛤 <ハマグリ>

縄文—弥生の貝塚から出るのがハマグリ。昔から日本人の食生活に大事な動きをしていたことが分かります。現在は日本産よりも、韓国、中国からの輸入ものが大半。同じ貝の殻しか合わないで夫婦和合の象徴として、婚礼の宴席やその他お祝いの料理に欠かせず使われています。カルシウムを最もたくさん含んでいる他、鉄分、リン、ビタミンB₂などの栄養素があり、文字通り健康食品。焼き蛤、酒蒸しバター焼き、うしお汁、なべ物など多彩。

会席やピクニック

春はおひな祭をはじめ、入学、卒業などお集りの席の多い季節です。レストランやホテルでの食事も手間ははぶけてよいのですが、旬の魚を使って、手作りのお弁当でおもてなしを試みてはいかがでしょうか。

魚が体によいといわれている現在、魚を主材料として、目先の変わった魚料理を、各人に合った松花堂弁当や信玄弁当の器を用意して盛りつけて見ませんか。

同じ魚料理でも、一人づつ盛りつけたり、大皿に盛り合せたり、または弁当箱等に詰めることによって全くイメージの変わったものになり、食欲の増すこともあります。

松花堂弁当のよい所は、詰めることによって食器が少なくて済むことや、重ねて置くことができますので少ないスペースにつきみ重ねておくことができますので、お集りの時には大変助かります。

外に出かける場合は、信玄弁当をはじめ、折詰弁当や、三段重弁当などいかがでしょう。



弁当にアタック





カツオの湯霜造り

■作り方

- ① カツオは血合いと皮を除き、沸騰した湯に5秒（表面の色が変わるだけ）ほどつけて、氷水に入れて冷やします。
- ② 布巾で水気をとり、厚さ5～6ミリの平作りにします。
- ③ きゅうりの桂むきをせん切りにして冷水にさらし、生姜はおろし、ポン酢しょう油を作ります。
- ④ 器にカツオを盛り、きゅうりのけんと、おろし生姜をあしらい、ポン酢しょう油を少量脇から注ぎます。

■材料 4人分

カツオ（サクドリ）	1節
きゅうり	1本
生姜	1片
ポン酢しょう油	レモン汁 大さじ1
	淡口しょう油 大さじ1
	みりん 小さじ1
	旨味調味料

●1人分栄養量
エネルギー 70kcal
たん白質 13.2g





イサキのから揚げ

■作り方

- ① イサキは三枚におろし、半身を二つに切り、かのこの包丁目を入れます。
- ② 酒、しょう油、みりんを合わせてつけ汁を作り、①を10分位つけておきます。
- ③ つけ汁をふき取り、小麦粉を軽くまぶしつけ、170~180度の油で色よく揚げます。
- ④ 黄身おろしを作ります。だいこんおろしの水気を絞ったものに、卵黄を入れ混ぜます。
- ⑤ 切れ目を上にして盛り、黄身おろしを添えます。

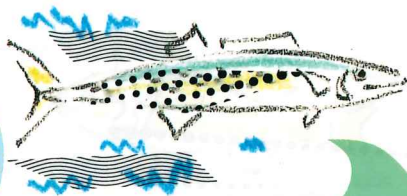
■材料 4人分

イサキ	1尾	黄味おろし	
酒	大さじ2	大根	200g
しょう油	大さじ2	卵黄	1個分
みりん	大さじ2		
小麦粉	適量		
揚げ油	適量		

●1人分栄養量
 エネルギー 190kcal
 たん白質 8.9g



COOKING LAND



サワラのうぐいす焼き

■作り方

- ① サワラは一切れを、2つ位にそぎ切りにして塩と酒をふります。
- ② グリンピースはゆでてすりつぶし、裏ごしをして鍋に移し、塩・酒・水溶き片栗粉を加えてさっと煮ます。
- ③ ①を鉄板に並べ、200度のオーブンで焼き、卵白をぬって②のをせて、表面が乾く程度に焼きます。焼き上がったなら木の芽を表面に飾ります。

■材料 4人分

サワラ	4切れ	片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1/2	水	小さじ1
酒	大さじ1	卵白	1個分
グリーンピース	150g	木の芽	8枚
(冷凍)			

●1人分栄養量
エネルギー 145kcal
たん白質 14.6g





メバルの田楽

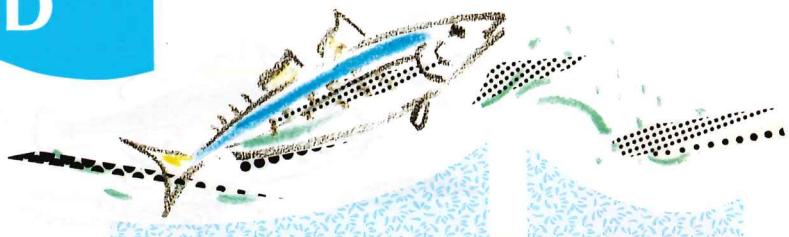
■作り方

- ① メバルは、田楽串を打ち酒をかけ、串にアルミ箔を巻き、200度のオーブンで焼きます。
- ② 鍋にみそ、砂糖、酒、だし汁の順に入れてよく混ぜ合せ、火にかけてほど良いかたさに練ります。
- ③ ①の表になる方に、②のみそを塗り、さっと乾く位にオーブンで焼いて、焼き上がりにけしの実をふり、盛りつけます。

■材料	4人分
メバル	4切れ
赤みそ	大さじ4
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
だし汁	大さじ2~3
けしの実	少々
串	

●1人分栄養量
エネルギー 90kcal
たん白質 11.9g





春サバと菊のりの博多風

■作り方

- ① しめサバの薄皮を引き、小骨を抜いて薄くそぎ切りにします。
- ② 菊のり（干し菊）はさっと熱湯を通して水につけ、水気を絞り、酢をふりかけます。
- ③ ②を3等分し、押し杵の中に平らにひろげ、しめサバと菊のりを交互に重ねて、重石をのせてしばらく置いて味をなじませます。
- ④ 適当な大きさに切り分けます。

■材料 4人分

しめサバ 1枚
菊のり 1袋
酢 大さじ1

●1人分栄養量

エネルギー 65kcal
たん白質 4.5g

※押し杵はすし型を用いるとよい。





ハマグリのお汁

■作り方

- ① ハマグリは砂をはかせ、洗っておきます。
- ② 昆布はぬれ布巾でふき、切り込みを入れておきます。
- ③ 菜の花は穂先の部分3〜4センチを摘んで、水洗いし、色よくゆでます。
- ④ 鍋に①と②と水を入れ、沸騰寸前で昆布を取り出し、弱火にしアクを取りながらハマグリが開くまで煮て、ハマグリを取り出し、

煮汁は布ごしし、味をととのえます。

- ⑤ 椀にハマグリ、菜の花を盛り汁を張り、生姜汁を1〜2滴落します。

■材料4人分

ハマグリ 8個
菜の花 8本
塩 少々

水 カップ5
昆布 10cm
淡口しょう油 小さじ1
生姜汁 小さじ½



●1人分栄養量
エネルギー 10kcal
たん白質 1.2g

ハマグリのお汁の砂のはかせ方

ハマグリは水洗いし、2〜2.5%位の塩水に一晩つけておき、静かに取り出して水洗いします。水の量は多い方がよく、冷暗所に静かに置くとよく砂をはかします。



サザエのつぼ焼

■作り方

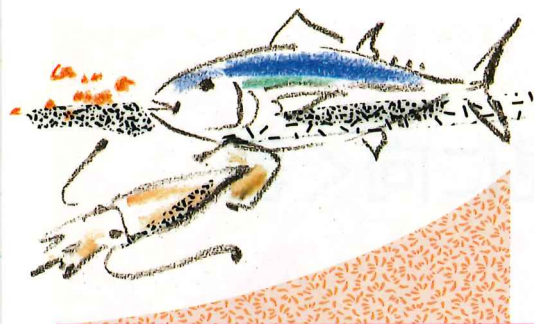
- ① サザエは洗って網焼きにし、殻から身を取り出し、わたをはずして薄切りにし、ぎんなんは薄皮をむき、しいたけはせん切り、みつばはざく切りにしておきます。
 - ② ㊸を合せて温めておきます。
 - ③ みつば以外の①を殻につめ、②を注ぎ入れて、焼き網の上で焼き、煮立ったら、みつばを加え、塩を敷いた器に盛ります。
- ぎんなんは盛り付けに飾ってもよい。

■材料 4人分

サザエ	4個
ぎんなん	8個
生しいたけ	2枚
みつば	10g
だし汁	カップ½
酒	小さじ1
㊸	みりん 小さじ1
	しょう油 小さじ1
	塩 少々

●1人分栄養量
エネルギー 40kcal
たんぱく質 6.9g





手巻きずし

■作り方

- ① すし飯を用意します。
- ② お刺し身用の魚を主に用意し、皿に盛りつけます。
- ③ ノリは巻いて半分に切ります。
- ④ 各自それぞれ好みのものを巻きながら食します。

■手巻きのポイント

- ① 左手の上にノリをのせ、ノリの左側にごはんを少なめにのせる。
- ② 材料を適量その上にのせる。
- ③ 左から具を軽くおさえて巻く。
- ④ 巻き終りを押えて食べる。

■材料 4人分

すし飯	800g
ノリ	8~10枚
イカ	1/4杯
サヨリ (酢じめ)	1尾
メバチ	80g
タラコ	1腹
イクラ	50g
青じそ	4~8枚
かいわれ菜	1/2袋
レタス	1/2株
わさび	少々
しょう油	適量

●1人分栄養量
エネルギー 450kcal
たん白質 19.2g



会食や花見に向く器

松花堂

信玄弁当

松花堂と呼ばれている器は、角形で重箱より浅く(高さ6~8センチ)、大きさはやや大きく(26センチ前後)で、ふたつきの塗りものです。(図1、2)仕切りは別についているので、料理数によって、適当に区切ることができます。(図3)

仕切ってから、その中に小皿や、ざる等を入れて盛りつけることもできます。

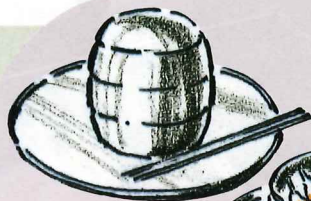
手提松花堂といって(図4)取っ手のついたもので移動するのに便利なものもあります。

信玄弁当は、丸形で三段になっていて、ご飯とおかずを別々に盛り、それを重ねるとひとつの弁当箱になります。小さくまとまって持ち運びに便利なので、江戸時代から使われていたようです。袋に入れると、ピクニックや花見に最適です。近年は弁当以外に室内でのおもてなしにも使われています。

(図5)は重ねた所、(図6)は供する様に並べた所。



(図1)



(図5)



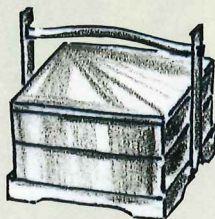
(図6)



(図2)



(図3)



(図4)



『魚嫌いの子供を魚好きにするために』

レトルト食品や肉料理が子供達にもはやされる時代一わが家の一人息子も例外ではありませんでした。寿司にまぜたりコロッケにしたり、なんとか食べさせようと一生懸命だった時期があります。しかし『くさい』とか『骨が口に残る』とか文句を言いながら食べず嫌いが続きました。ある日のこと、魚が海からどのようにして私達の食卓に運ばれてくるかを絵で説明している本がありました。たくさんの人達が夜でも海に出かけ、魚の種類と泳いでいる深さに応じたとり方をしている様子は8歳の子供に大きな感動を与えたのです。自分の知らない世界を知って偉くなったように思い、その時から魚好きになったのです。今では「この魚どんな栄養があるの？」と聞くようになりました。ただ「食べなさい」とだけ言うよりも角度をかえてその年齢なりに理解できるように説明するのも一つの方法ではないでしょうか。

京都府亀岡市 山中 利子さん(主婦)

Question &

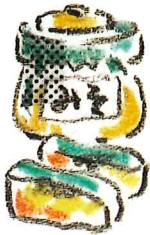
Answer

Q

みそ漬けのさかなが好きなのですが、さかなのみそ漬用のみその作り方を教えて下さい
大阪市 大塚ヒカルさん(学生)

アマダイ、サワラなど脂肪の多い魚貝類がみそ漬に適しています。魚はみそ漬にするにすぐれやすいので塩をふり1~2時間おいて水気をよくぬぐってから漬けます。食べごろは夏なら一昼夜、冬でも2日目くらいです。一週間後に食べたい時はみそ床を固めにつくり、酒、味噌をあわせて盃一杯以下でつくりまわします。みそ床は、みそを味噌でのばして作りますが、このほか酒、砂糖、塩、しょう油、ゆず、レモン、生姜などの香りのもので好みに合わせてブレンドします。みその種類は全国たくさんあっているがこれといえませんが、貝や白身魚には西京みそ、脂肪の多い青魚は赤みそやしょう油をくわえたもの。川魚は赤みそをベースにすると、味がなじみやすい。また、漬けるときはガーゼに包むと取り出しやすい。くせの強い魚はみそに直接漬けて、みそを少し残したまま焼くと良いでしょう。

A



質問
体験談
歓迎

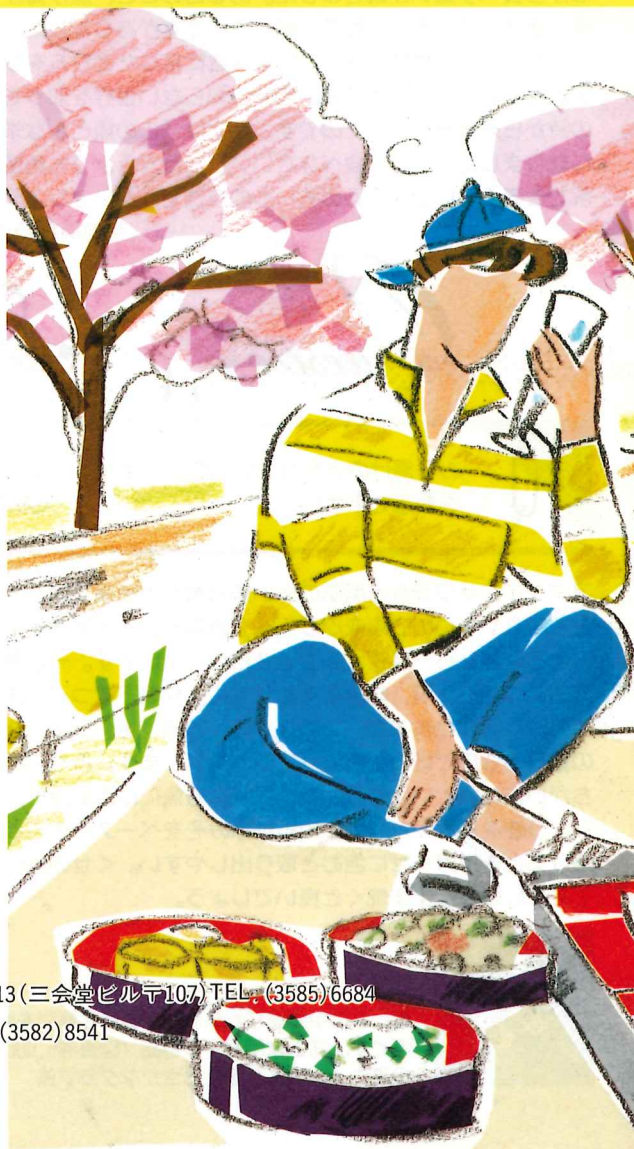
暮らしの中で感じた魚に関するご体験談をお寄せください。字数は400字程度です。誌上採用分には祖品(図書券5,000円分)を贈呈します。
投稿先/大日本水産会おさかなクラブ係

おさかなクラブ

春号 発行1992年3月

弁当 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

印刷/(株)連合印刷センター TEL. (3582)8541