

秋号

SAKANA CLUB

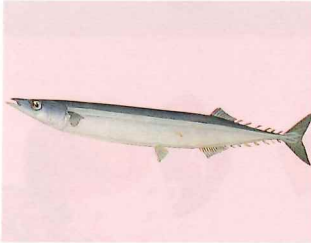
# おさらかぶな

ジヨイフル  
カラフルな食卓を!



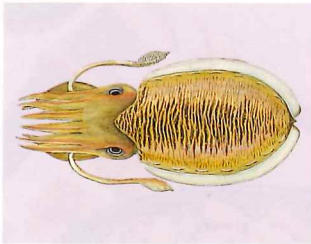
# 旬をいろいろる魚貝類

AUTUMN



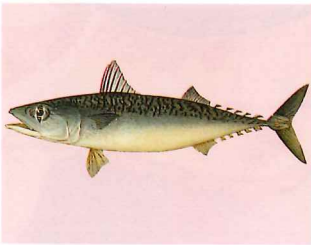
## 秋刀魚〈サンマ〉

秋の深まりと共に脂がのり、うま味を一段と加えてきます。昔から秋の味覚を代表するお総菜魚。サンマを焼く煙の匂いは詩や歌の格好なテーマとなっています。夏から秋にかけ、北海道から本洲沿いに南下、9月から10月に三陸沖に姿を現す回遊魚。目が澄んで体に青紫の光のあるものが良品。狐色にこんがりやけ、あつあつのものに大根おろしが最高。



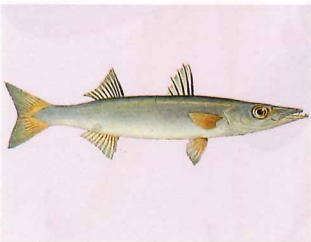
## 烏賊〈イカ〉

お総菜魚としての人気はダントツ。アオリイカ、ヤリイカ、コウイカ、スルメイカなど種類は多く、浅海から深海まで広範囲に分布。ホタルイカは内臓も食べるのでビタミンAの給源としては抜群。塩辛は塩でしめたイカの切り身を肝臓であえて発酵させたもの。肝臓は秋から冬にかけて肥大化し、今からちょうどその季節。



## 秋鯖〈アキサバ〉

1年中でサバが一番おいしいのは、なんといっても秋。旬のサバはブリにも匹敵するほど美味。サバにはマサバとゴマサバがあり、秋サバはマサバのこと。活きのいい丸々と太ったものなら無条件にしめサバ。酔じめの味は酒とよく合い、絶品。目が澄み、えらが鮮紅色で、身がぴんとそりかえていたら鮮度は満点。



## 秋鯛〈アキカマス〉

カマスもうまい季節。脂がのって赤カマスがまさに旬。背が黄色がかった茶色で、ウロコが荒く、体形はずんぐりして、頭が小さい。カマスの干物は腹を開くアジと違って、背開きが特徴。焼く時には食べる直前に塩をするのがコツ。目が澄んで、ウロコがはげおちていないもの、腹の銀色が冴えているものが良好。





# in SEASON

## 真鱈(マダラ)

寒い地方に棲む魚。大きなものは1メートルにも達し、体重は20キロにもなります。大変大食漢。タコやカレイ、エビから貝類まで手当たり次第に食べます。“鱈腹食う”はここから出た言葉です。やはりチリ鍋。晩秋から冬にかけての味覚とだんらんのぬくもりを十分に味わえます。売られているものは殆ど切り身。皮がしっとりして、身の色が白く、つやのあるものが新鮮。



## 牡蠣(カキ)

カキは海のミルクと呼ばれ、第1級の健康食品。その栄養成分は実に多彩。エネルギー源になるグリコーゲンや鉄、銅、マンガン、ヨードなどのミネラルも豊富、赤血球の造血を促がし、血色の良い肌や貧血の予防などに効果的。フランス語でユイトル、英語でオイスターと呼ばれ、世界中で人気の高い珍しい食品。つやがあって弾力性に富み、身がこんもりしているものが上質。



## 栄螺(サザエ)

白魚は女性の指にたとえられるが、ゴツゴツしたサザエは男のこぶしの代名詞。しかし味は別。肉質はややかためなものの、独特のほろ苦さはたまらない魅力。近海産の他に韓国産もたくさん出回っています。サザエは夜行性で日が暮れてから活動。主食は海藻。食べる海藻によって殻の色が違ってくるといわれます。「ふた」が固くしまって重いものが良品。



## 若布(ワカメ)

日本特産の海藻。「若芽」、「若女」、「若目」とも書き、昔から若返りの薬として知られています。それだけにカルシウム分やヨード、鉄分などをたっぷり含む抜群の栄養価。湯通し塩蔵ワカメは海からとったばかりのものを湯通しして塩蔵したもの。鮮やかな緑色が特色。干しワカメはとりたてを天日で干し、さらに機械で乾燥。磯の香りが売物。カットワカメは湯通しした塩蔵ワカメを塩抜きし、カットして袋詰めにしたもの。水でもどして直ぐ食べられるというので便利。



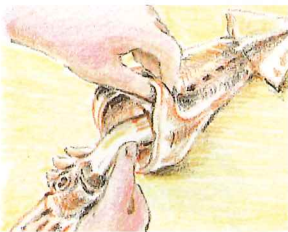
# 魚の下ごしらえの ABC

今回はイカを取り上げてみました

イカの下ごしらえ

## A イカのおろし方、皮のむき方

- ① 胴に指を入れて足のつけ根をはがして静かにワタごと足を抜きます。水洗いします。



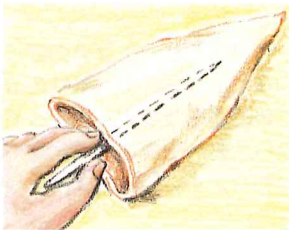
- ② えんぺらと胴の間に指を入れて少しはがし、そこから足の方向に強く引いてはぎとります。



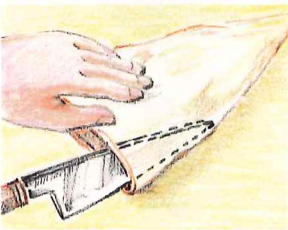
- ③ 皮は2枚むくとおきやすく、上から下に向ってむきます。



- ④ 胴の内側についている軟骨をはずして引き抜きます。



- ⑤ 開く場合は、軟骨のあった所を聞きます



- ⑥ 内側をきれいにします。



## B 足とえんぺらの処理

- ① 足についているワタをとります。  
② 目玉の真上にある固い所から切りとります。



- ③ 足の吸盤を包丁でこそぎとり、足先を切りとります。



- ④ えんぺらは裏側の端に切り込みを入れ、2つに折り、そこから皮をむきます。場合によっては包丁でこそげとるだけでもよい。





# ジョイフル・カラフルな食卓を！

秋においしくなる  
お魚をたくさん使って

## さわやかな季節感一杯の食生活を

秋の訪れと共に夏の間衰えていた食欲もだんだんと戻ってきます。今、おすすめしたいのが、秋から冬にかけて旬を迎えるお魚をたっぷり使ったお料理です。

秋を彩どる旬の魚はほんとうに豊富。先ず代表格のサンマやイカ、サバを始めカマス、マダラなど、脂がほどほどにのり出し、秋の深まりにつれ、うま味を一段と加えてきます。

秋のお総菜魚を使って、あまり手をかけないで、かんたんに気楽にできて、しかも美味、見た目も良く、さわやかな季節感がみなぎる料理をと心がけてみました。

ジョイフル、カラフルな食卓にぜひ役立てて下さい。

## 10月10日はマグロの日

また、秋の季節はお魚の日が全国的に繰り広げられます。先ず10月4日はイワシの日、続いて10月10日はマグロの日、そして11月11日はサケの日です。どれも毎日の食卓には欠かせない、季節の味覚を満喫できるお魚です。

とり分けマグロは、刺し身の主役。たくさん赤身マグロが店頭で華やかさをそえています。いずれもメバチマグロやキハダマグロと呼ばれるものです。お値段も手頃、低カロリー、そして良質なたんぱく質をたっぷり含んでいます。



# すばらしいお魚料理

— 素敵、旬の魚で一家団らん —



● 1人分の栄養量  
 エネルギー 415Kcal  
 たん白質 33.2g

## サンマの揚げ煮

### ■作り方

- ① サンマは頭をとり、4等分の筒切りにして、わたをとり、塩水で洗い、水気を切り下味をつけておきます。
- ② たまねぎはザク切り、にんじんは短冊切り、しいたけはそぎ切り、ピーマンは細切り、しょうが、にんにくは薄切りにします。
- ③ サンマの汁けをふき、片栗粉をまぶし、170度の油でカラッと揚げ、ピーマンもさっと揚げておきます。
- ④ 中国鍋に油を熱し、②を炒め調味料を入れ片栗粉で濃度を付け、サンマを加えます。
- ⑤ 器に盛り、③のピーマンを散らします。

### ■材料 4人分

サンマ	……………3尾	しょうが	……………1片
下味		にんにく	……………1片
{おろししょうが}	1片分	油	……………大さじ2
{しょうゆ}	大さじ1½	調味料	
片栗粉	……………大さじ3	{水}	……………カップ1
揚げ油		{しょうゆ}	……………大さじ4
たまねぎ	……………中1個	{砂糖}	……………大さじ1
にんじん	……………40g	油	……………大さじ2
ピーマン	……………2個	{ケチャップ}	……………大さじ2
生しいたけ	……………4枚	片栗粉	……………大さじ1

「サンマ」魚は、一度揚げてから料理すると、違った味を楽しめます。





## イカのクリームあんかけ

### ■作り方

- ① イカ（胴）は皮をむいて、表側に5ミリ間隔に斜めの格子目を入れ、大きめの三角形に切って、酒、しょうが汁で下味をつけます。
- ② アスパラは斜め4センチ位に切ります。
- ③ マッシュルームは軸を除いて、かさの部分に2ミリ間隔に切り込みを入れます。
- ④ ①に片栗粉をまぶし、120度位の揚げ油で油通しします。（イカの色が変わって丸まってきたら上げる。）
- ⑤ 中国鍋に油を熱し、②③を炒めてスープを入れ、酒、砂糖、塩で調味し、温めた牛乳を加えます。煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れ濃度をつけ、イカを入れ全体を混ぜて火を止めます。

アスパラの代わりにきゅうりやそら豆、にんじんなどでもよい。

●1人分の栄養量  
エネルギー 100Kcal  
たん白質 10.2g

### ■材料 4人分

スルメイカ(2ハイ) ……200g  
酒 ……小さじ1  
しょうが汁 ……小さじ½  
片栗粉 ……小さじ2  
揚げ油 ……適量  
グリーンアスパラ ……8本  
マッシュルーム ……100g  
油 ……小さじ½

スープ ……カップ½  
酒 ……大さじ1  
砂糖 ……小さじ½  
塩 ……小さじ1  
牛乳 ……カップ1  
片栗粉 ……大さじ1  
水 ……大さじ2





## サバのごま風味ソテー

### ■作り方

- ① サバは3枚におろし2つに切り、塩、こしょうをします。
- ② ごまは粗く刻み、パセリはみじん切りにします。
- ③ ①のサバの両面にごまをまぶします。
- ④ フライパンに油を熱し、皮の方から焼き、ワインビネガーをふりかけアルコールをとばし、サバを取り出します。
- ⑤ 皿に盛り、ゴマとパセリをふりかけます。サラダ菜、レモン、プチトマトを飾ります。

サバは自家消化しやすい魚ですから、手早く料理し、良く火を通しましょう。

●1人分の栄養量  
 エネルギー 375kcal  
 たん白質 18.8g

### ■材料 4人分

サバ……………中2尾  
 塩……………小さじ1  
 こしょう……………少々  
 炒り白ごま……………60g  
 パセリのみじん切り…大さじ1  
 油……………大さじ3  
 ワインビネガー(赤)…大さじ2  
 レタス……………1/2株  
 レモン……………1/2個  
 プチトマト……………4個







## カマス幽庵焼き

### ■作り方

- ① カマスは三枚におろします。
- ② 調味料㊸を合わせ、ゆずは薄切りにして㊸に入れます。
- ③ ②にカマスを20分位つけます。
- ④ カマスを取りだし、金串を両棲折りに刺して、皮目に十字に切り込みを入れます。
- ⑤ つけ汁をつけながら焼き上げます。

### ■材料 4人分

カマス	4尾
油	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
ゆず	1/2個

●1人分の栄養量  
 エネルギー 130Kcal  
 たん白質 15.8g



白身でくせがなく、淡白な味ですが、夏から秋にかけて脂がのって美味です。なるべく大きいものを選びましょう。焼き物に適した魚です。





# タラちり鍋

## ■作り方

- ① タラは食べやすい大きさに切って、薄塩をして塩がまわったら霜ふりにします。
- ② 白菜とほうれん草はさつとゆでてから、巻きすで巻いて食べやすい大きさに切ります。
- ③ にんじんは花型で抜いて、しらたきはさつとゆでます。
- ④ ねぎは斜め切り、豆腐は適当な大きさに切り、春菊は葉を摘みとります。
- ⑤ しいたけ、しめじは石づきを除き、しいたけは飾り包丁をし、しめじは小房に分けます。えのきだけは根元を切ります。
- ⑥ 薬味を作る。あさつきは小口切り、大根はもみじおろしにします。
- ⑦ 鍋にだし昆布を敷いて、具を入れ、だし汁を注いで煮ながらポン酢で供します。

● 1人分の栄養量  
エネルギー 110Kcal  
たん白質 20.9g

## ■材料 4人分

生タラ ……300g	しめじ ……50g
白菜 ……200g	えのきだけ ……100g
ほうれん草…80g	だし昆布…10cm×2枚
にんじん…50g	だし汁……カップ5
しらたき……½玉	薬味
ねぎ……1本	あさつき ……4～5本
焼き豆腐……½丁	大根……200g
春菊 ……100g	赤とうがらし ……1本
しいたけ……4枚	ぼん酢……カップ¼

タラは、秋から冬にかけておいしくなります。淡泊な味を生かしていろいろな料理に向きます。







## カキのグラタン

### ■作り方

- ① カキは塩水で洗い、水気をふきとってこしょう、ワインをふりかけて5分位おき、鍋に入れて火にかけ、さっと火を通します。
- ② エビは背ワタをとって塩ゆでにし、皮をむきます。
- ③ しめじは石づきをとって洗い、鍋にバターを入れて熱し、しめじを入れて蒸し煮にします。
- ④ ①と③の煮汁を合わせて煮つめ、生クリーム、塩、こしょうで調味しレモン汁を加えて火を止めます（ソース）
- ⑤ 焼き皿にバターをぬり、カキ、エビ、しめじを盛り、上からソース、パン粉、バターをかけて、250度のオーブンで焼き上げ、パセリをふりかけます。

●1人分の栄養量  
エネルギー 115Kcal  
たん白質 8.0g

### ■材料 4人分

カキ(むき身).....12個	レモン汁 .....小1
白こしょう .....少々	塩 .....少々
白ワイン .....適宜	こしょう .....少々
えび.....4尾	
しめじ.....80g	生パン粉 .....カップ½
バター.....10g	バター .....15g
生クリーム ...カップ½	パセリみじん切り 少々

火を通しすぎると味がおちますので、さっと熱を加えます。





●1人分の栄養量  
 エネルギー 45Kcal  
 たん白質 3.6g

## サザエのおろし和え

### ■作り方

- ① サザエは殻から身を取り出し、わたをはずして、半分に切り、粗めの小口切りにします。
- ② ㊸の煮汁でさっと煮て汁けを切り、酢洗いしておきます。
- ③ 大根をおろし水気をはかるく絞り、甘酢㊹と合せます。
- ④ にんじんは、あられに切ってさっと茹でてから、甘酢㊹につけておきます。
- ⑤ サザエとにんじんを③で和えて器に盛ります。

中型や小さいものの方が安く求められます。  
 煮すぎると固くなるのでさっと火を通します。

### ■材料 4人分

サザエ …………… 4個	酢 ……大さじ2
だし汁 ……カップ½	㊹ 塩 ……小さじ1/6
㊸ 砂糖 ……小さじ2	砂糖 ……小さじ2
しょうゆ ……小さじ2	にんじん ……40g
酢 ……………大さじ1	酢 ……大さじ1
大根 ……………100g	㊹ 塩 ……少々
	砂糖 ……小さじ1







## ワカメの炒めもの

### ■作り方

- ① ワカメは水にもどし、水気を切り、3cm長さに切ります。
- ② なべにごま油を熱し、んにくとねぎと炒め、ワカメを加えてさっと炒めて調味料を加えて仕上げます。
- ③ 器に盛り、糸とうがらしと炒りごまをあしらいます。

乾燥品は水につけてもどしますが、近年は養殖の生ワカメやすぐもどるものがあるので、もどしすぎないように注意しましょう。

●1人分の栄養量  
エネルギー 40Kcal  
たん白質 0.3g

### ■材料 4人分

ワカメ(もどしたもの)……120g  
 にんにくのみじん切り 小さじ½  
 ねぎのみじん切り ……大さじ1  
 ごま油 ……………大さじ1  
 調味料  
 酒……………大さじ1  
 しょうゆ……………小さじ2  
 砂糖……………小さじ½  
 一味とうがらし……………少々  
 糸とうがらし ……………少々  
 白いりごま ……………少々



# ノー・エネルギーで カルシウムや 鉄分が一杯

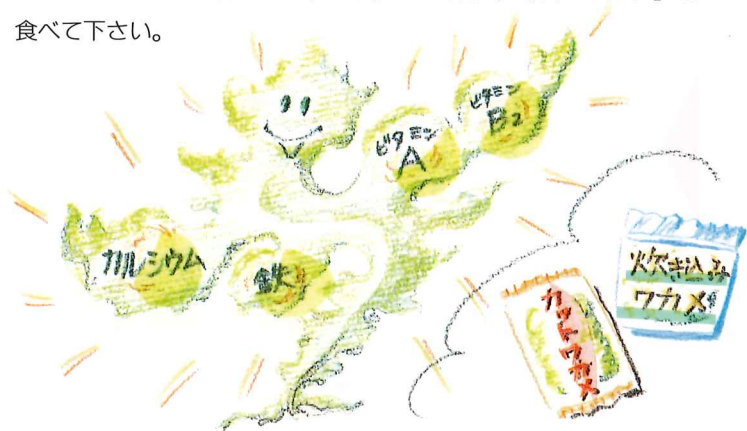


海藻の中でも「ワカメ」は古来からとてもなじみの深いものの一つです。

使い勝手のよさや簡便さをはじめ、どこでも手に入り、しかも栄養面では、エネルギーがないのに、無機質（カルシウム、鉄）や、ビタミン（A、B<sub>2</sub>）を多く含み、すぐれた食品です。

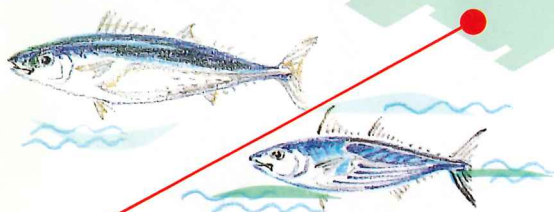
近年、商品開発も進み、使いやすいものが増えました。その一つに、「カットワカメ」や、「炊き込みワカメ」等があります。前者は、小さく切ってあるので、そのままさっと洗って、料理に使えます。切る手間がはぶけ、しかも小分けしてあるので、初心者でも分量の目安になります。「炊き込みワカメ」は塩がまぶしてありますので、炊き上がった飯にまぜたり、卵やきや、納豆に加えると調味料の代りにもなり二役をつとめますので、是非おためし下さい。

また、ワカメは、体内の塩分を排泄する働きがあるといわれています。塩分摂取量（取りすぎ）の気になる方は、毎日「ワカメ」を食べて下さい。

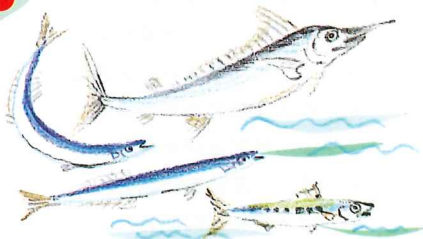




近年、地球の自然環境を守るための自然保護活動が盛んです。これらの活動は国レベルから個人レベルに至るまで大切な事です。しかし環境保護団体の中には自然保護を訴えるあまり、漁業生産活動自体を否定するような考え方をもっています。これは行き過ぎです。人類はもともと自然の恵みを受けて生活しておりますが、地球全人口約54億人の人々は動物性蛋白質を海から18パーセント(約1億トン)とっています。漁業を否定し1億トンの水産物を畜産物に置き換えるとすれば、膨大な牧場地と飼料穀物が必要となり、結局は陸上の自然環境の破壊に繋がりがかねません。再生産可能な漁業は資源管理をうまくやりさえすれば自然環境に優しい産業と言えます。



● 焼津



● 気仙沼

## YAIZU

焼津は静岡県中部の太平洋岸に面し江戸時代から栄えた港町です。戦後、遠洋漁業が盛んになるにつれ、昭和26年以後漁港を整備し、日本でも有数の遠洋漁業の基地として発展しました。焼津の地名は、古くヤマトタケルノミコトの時代にはあったといわれ7~8世紀に編纂された万葉集の歌にもでてきます。平成3年の水揚高は25万トン強で全国5位となっています。水揚げされる魚種は遠洋漁業の基地だけあってカツオが主体で次いでマグロ・カジキ類、そしてアジ・サバ類が殆どです。焼津市周辺はカツオ・マグロ類を保管する-50~-60℃という超低温冷蔵庫群があるとともに缶詰工場をはじめ水産加工業も盛んです。

## KESENNUMA

気仙沼は宮城県北部に位置し岩手県境に接した太平洋に面した良港です。沖は三陸沖という好漁場に恵まれています。NHKの大河ドラマ「炎立つ」が人気ですが、藤原氏三代が栄えた平泉の近くにあり平安時代末期の12世紀頃の平泉文化を支えた港といわれ現在も日本有数の漁港として今日に至っています。平成3年の水揚量は15万トン弱で東北の漁港としては、八戸、石巻について大漁港です。主な魚種は秋のサンマをはじめ、マグロ・カジキ類、そして脂の載った戻りカツオやイワシが占めています。気仙沼市は全国でも珍しい魚食健康宣言都市として有名です。

# おくらがぶな

料理指導：戸板女子短期大学 蟻川トモ子助教授

秋号 発行1993年9月

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/榊連合印刷センター TEL. (3582) 8541