

OSAKANA CLUB

おさかなクラブ

冬

魚を使った「ニューおせち料理」と「鍋料理」

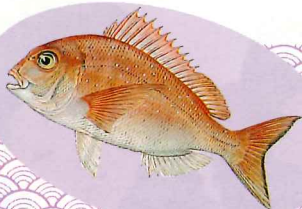


旬をいろいろ、魚貝類

真鯛〈マダイ〉

マダイは姿、色、形と三拍子揃った見事さで、文字通り王者の風格。日本人の間では信仰に近いほど珍重され、お祝いの席には欠かせない魚。桜の季節、瀬戸内海ではマダイが産卵のため群をなしてはいてきます。これが俗にいう桜ダイ。タイは骨以外は、殆んどを食べることができども実に美味。

〈就職や尾ひれ反りたる桜鯛〉 溝部節子。



伊勢海老〈イセエビ〉

エビの種類はざっと2千種。イセエビ、クルマエビ、タイショウエビなど。英語ではイセエビのような大型のものをロブスター、海中を群れて泳ぐ小型のサクラエビのようなものをシュリンプ、中型のクルマエビのようなものをブローンといいます。代表格はイセエビ。華麗に飾り立てられたイセエビはまさにお正月料理の圧巻。

〈鬚はねて甚長し飾海老〉 松本たかし。



鮭〈サケ〉

サケは平安朝の昔から大切な食品、タイ、カツオ、イカなどと同様“宮中”での祭祀には必ず供えられていました。漢字では“鮭”、しかし、中国ではこの字はフグ“サケ”は“鮭”の字を使っています。最近、サーモン・ダイエットが流行。牛肉、豚肉の代りにサケを食べ減量をはかるという健康食品。サケの字は魚偏に“圭”と書き、11月11日がサケの日です。本場は北海道、三陸地方。

〈十勝川注ぎにこれる鮭場かな〉 阿部慧明。

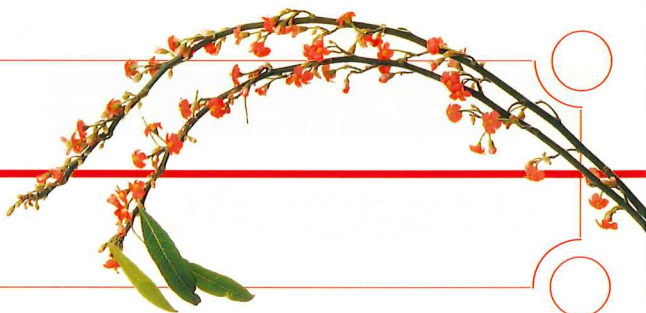


鰯〈ブリ〉

「寒ブリ、寒ボラ、寒ガレイ」といわれ、冬の味覚の代表格。太平洋岸のものより日本海のブリの方が美味、特に富山湾の氷見港に上がるブリは「能登ブリ」として有名。北陸の海では冬になると雨が急に降り出し、雷が激しく鳴ります。雷起し、ブリ起しとも呼びます。その頃になるとブリの群れが現れます。

〈ブリ起し一つとどろく佐渡泊り〉 高木良多。





真鱈<マダラ>

魚偏に雪と書き、雪の降る冬が本番。大変な大食漢。エビ、カレイ、ヤドカリ、貝類に至るまで手当り次第に食べます。「鱈腹食う」「矢鱈食う」などの言葉もこれが語源。タラは煮つまるほどおいしく、能登では「雪道とタラ汁は後ほど良い」といいます。マダラの精巢のシラコは珍重されています。

〈一匹の鱈の料理や何や彼や〉 高木晴子。

鰯<イワシ>

イワシといえば、極く普通には、マイワシのこと。イワシは古くから食べられ、日本人の食生活に深く根ざした魚。紫式部も大好物、夫から「宮中に使える身なので、あまり食べると魚くさくなる」と注意されます。式部は直ぐさまイワシと石清水いししみずをかけて「日の本にはやらせ給う 石清水 まいらぬ人は あらじとぞ思ふ」と答えています。

〈あやめあひけ生り鰯のされかうべ〉 芭蕉。



帆立貝<ホタテガイ>

ホタテは貝柱が大きく、主にこれを賞味。普通はむき身（生）と半ゆで（ポイル）で売られているが、殻つきのものもあります。漁場で、一夜にしてホタテの大群が姿を消すことがあります。これはホタテが他の貝とは比較にならないほどのジャンプ力があるからです。一晩で500メートルも動けるといいます。

〈ほたて焼く匂ひ立ちこむ祭の夜〉 武内清子。

若芽<ワカメ>

ワカメは他の海藻と同じようにカルシウムやミネラル、ビタミンをたっぷり含んだ健康食品。特に妊婦や発育盛りの子供さん、それに老人の若返りに効果があるとして、広く食卓に使われています。長いものは1メートルもあり、両脇に葉が羽根のように分かれています。主な産地は三陸、鳴門、有明海などです。

〈岩波の干しわかめ取り込む音親し荒き夕べの潮騒に〉 飯島嘉子。

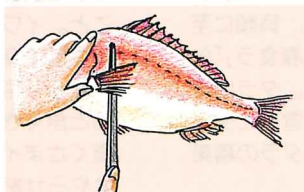
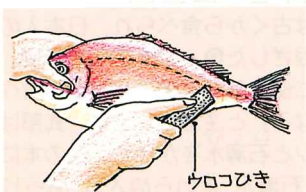


魚の下ごしらえの

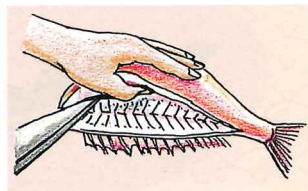
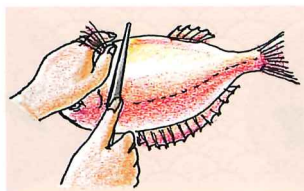
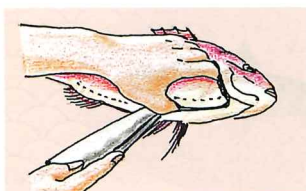
タイの三枚おろし

A B C

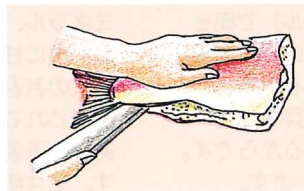
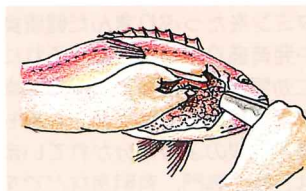
- 1 うろこを取る。尾から頭の方へうろこをひく。
- 5 胸びれ後方から、斜めに包丁を入れる。
- 9 背骨をおろす。尾から頭の方に向かって包丁で背骨まで切る。



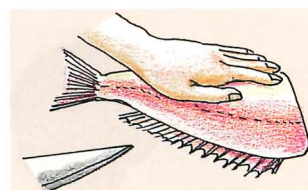
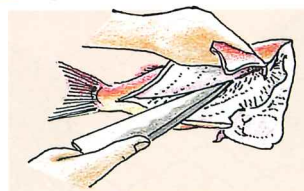
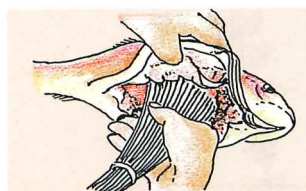
- 2 かまのつけ根に半分だけ包丁を入れ、そのまま腹に包丁を入れ切り開く。
- 6 下身（裏身）も同じ要領で上身（表身）に包丁目を合せて頭を切り落とす。
- 10 背骨から身をていねいにはずしていく。



- 3 えら、内臓を取る。えらのつけ根をはずし、えらをつかみ内臓と共に引き出す。
- 7 上身の腹身からおろす。尾のほうに向かって中骨に沿って包丁で切り進む。
- 11 尾のつけ根を切り落とす。



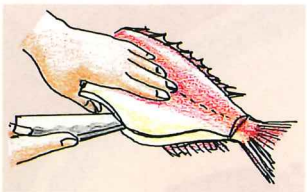
- 4 ささらで血合い、内臓の汚れを取り、水洗いし、水気をふく。
- 8 包丁の先で、背骨まで包丁を入れる。
- 12 下身をおろす。上身と同じ要領で背身からおろす。



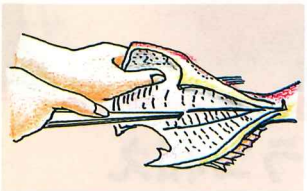
- 13 尾のつけ根を切る。上身では最後に行ったが、下身はここで切る。



- 14 腹身を手前にし、尾から頭のほうへ中骨に沿って、背骨まで包丁を入れる。



- 15 身と骨を切りはなしていく。包丁は細かく動かすとよい。



- 16 親指と人さし指の間に、包丁を逆にして押し切るようにして腹骨のつけ根を切り落とす。



- 17 うす身をとる。



- 18 身に残った骨を毛抜きでぬく。



魚を使った「ニューおせち料理」と「鍋料理」

手軽で経済的で楽しい雰囲気 연출

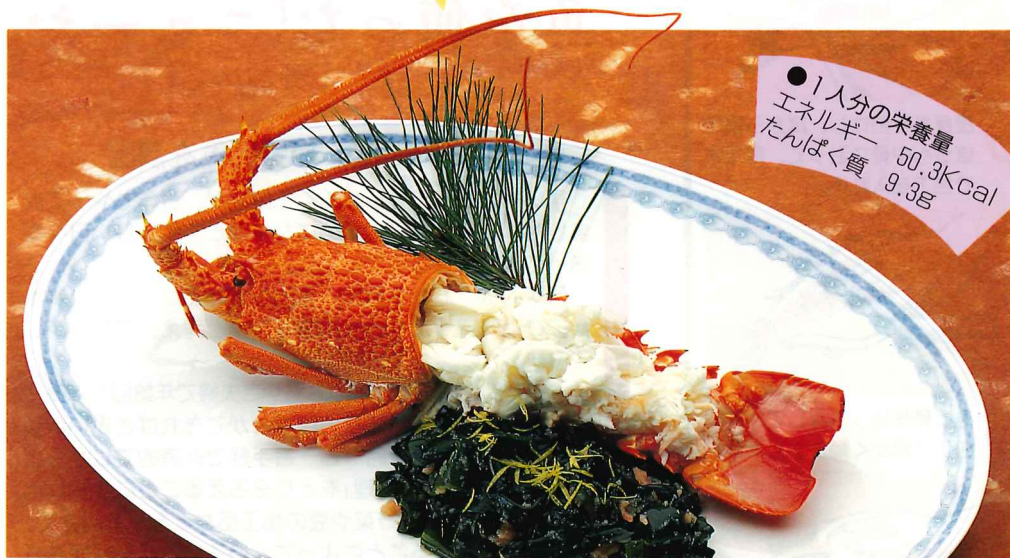
早いもので一年をしめくくる師走が、今年もやってきました。正月の準備のためになにかとお忙しい日々を送っておられることでしょう。

伝統的な「おせち料理」を用意されることと思いますが、ひと味違ったものを用意したいと考え、アレンジしてみました。

お子さんを囲んだ元旦のお膳やご夫婦で年回りみえたお客様にほど良い盛りつけなどができればと思います。またおせちにあきた時など一番手軽で経済的でしかもなたでも出来る「鍋料理」をとりそろえることにしました。種々の魚を、季節の野菜や豆の加工品などを取り揃えて、組合せを工夫することによって、いろいろな鍋料理を楽しむことができるので便利な料理法の一つです。「一つ鍋をつつきあう」といえば、親近感を持ち、共同体意識を持つという風に、日本独特の食文化で、また考え方もあると思われまふ。寒い冬の夜の鍋料理はあたたかく、ほのぼのとした家族のだんらんを演出してくれることでしょう。



学習効果が高まる魚料理



●1人分の栄養量
エネルギー 50.3Kcal
たんぱく質 9.3g

イセエビの姿造り・ワカメのたらこ和え

■作り方

- ① イセエビは生きているものを用意し、水につけて洗う。
- ② 大鍋に塩を入れた水を煮立て、エビのひげを折らないようにして形を整えて入れ、ゆでる。
- ③ 塩水に2～3分浸してから頭から胴を引き出す。胴の腹側の両側に包丁を入れて身を取り出し、竹ぐしでしらがのように細く裂く。
- ④ エビの殻にさばいた身を盛り付ける。
- ⑤ ワカメは水につけて戻し、水気を切り、3cm長さに切る。
- ⑥ 甘塩たらこは薄皮を取ってよくほぐす。
- ⑦ なべにaを入れて味を整え、ワカメを入れてさっと煮る。
- ⑧ 汁をきってたらこを和え、エビの前に盛りつける。ゆずの皮を添える。

■材料

イセエビ…1尾	ワカメ(もどしたもの) 60g
塩……大さじ4	甘塩たらこ……………60g
	a { しょう油……………小さじ1
	酒……………小さじ1
	だし……………100ml
	ゆずの皮のせん切り……少々

★おめでたいときに欠かせないイセエビは晩秋からがよく肥えておいしい季節です。

★甘塩たらこの量は好みによって加減します。





ブリの白子蒸し椀

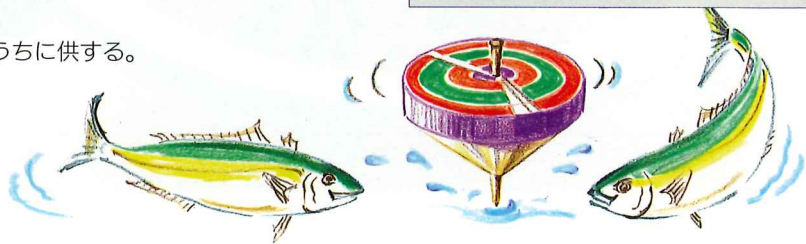
●1人分の栄養量
エネルギー 140kcal
たんぱく質 11.3g

■作り方

- ブリを器の大きさに合わせて切り身にして昆布にのせ、塩をふってさっと蒸す。
- 白子はaで煮て、裏ごしをする。
- ゆり根は切り取ってゆで、しめじは小房にする。
- ②におろしたかぶと卵白をつなぎに入れ、これにぎんなん、しめじ、ゆりねを混ぜ合わせる。
- ①のブリに④のをせ、梅型に抜いたにんじんをあしらい、15~20分蒸す。
- bを混ぜ合わせてぎんあんをつくり、⑤にかける。
- 熱いうちに供する。

■材料(4人分)

ブリ	200g	しめじ	少量
白子	200g	昆布	15~20cm
だし	100ml	木の芽	4枚
砂糖	小さじ1	ぎんあん	
a		だし汁	1+1/2カップ
うす口しょう油	小さじ1	片栗粉	5g
酒	大さじ2	みりん	30cc
卵白	1/2個	うす口しょう油	
かぶ	30g		15cc
ゆり根	50g	塩	少量
ぎんなん	12個	しょうがのしぼり汁	少量
にんじん	少量		



タラのチゲ

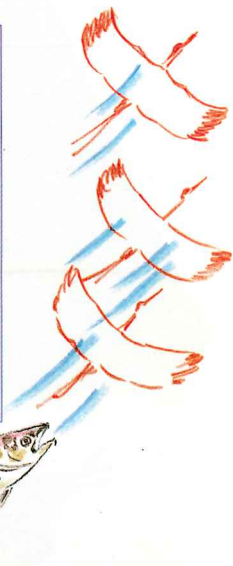
■作り方

- ① タラはひと口大に切る。
- ② 白菜、豆腐、ワカメ、たけのこは食べやすい大きさに切る。春菊は5cm長さに切り、えのきだけは根元を切りすてる。にんじんは適当な大きさに切る。ぎんなんは殻を割り、ゆでてうす皮をむき、3個ずつようじに刺す。
- ③ 鍋にスープと塩を入れ材料の半量くらいを加えて煮ながら供する。

★キムチのとうがらしがきいているので身体があたまります。
春菊の代わりににらやチンゲン菜を用いてもよいでしょう。

■材料

生タラ……………4切れ
白菜……………300~400g
豆腐……………½丁(170g)
ワカメ(もどして)100g
キムチ……………150g
ゆでたけのこ……………80g
春菊……………½束(100g)
えのきだけ……………1束
にんじん……………40g
ぎんなん……………12個
スープ(又は水)5カップ
塩……………小さじ1



●1人分の栄養量
エネルギー 140Kcal
たんぱく質 47.4g





● 1人分の栄養量
 エネルギー 110Kcal
 たんぱく質 6.1g

アーモンド入り田作り

■作り方

- 160°Cくらいの揚げ油でアーモンドを揚げ、次にゴマメは布巾でふいてから揚げる。
- 鍋にaを入れて少し煮つめ、火を弱めて①のアーモンドとゴマメ、しょうがのみじん切りを入れて全体にからめる。

★アーモンドの香ばしさが魚の臭味を消し食べやすく、後をひく味です。

★油の温度を高くしすぎないように注意します。

★細切りアーモンドは生のものを選ぶか無い場合は原形のもの（ホール）を求めてタテに切るとよい。

★材料に使うゴマメとは田作りとも呼ばれカタクチイワシの幼魚を干したもの

■材料（4人分）

ゴマメ……………25g
 細切りアーモンド…50g
 揚げ油
 a { 砂糖……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 しょう油…大さじ½
 しょうがみじん切り
 小さじ½ (2g)



タイちり



■作り方

タイはうろこを取り、わたとえらを取り除き、頭をはずし三枚おろしにする。頭は縦半分にし5つつずに切り分ける。身はひと口大に切る。

② ①をざるに並べ、両面に塩小さじ1を振って20分ほどおく。

③ 白菜とほうれん草をゆでて、巻すで巻きあげ、切りわけろ。

④ 生しいたけは石づきを取り、笠の表面に飾り包丁を入れる。

長ねぎは斜め切り、春菊は葉先をつまみとろ。

⑤ 葛切りは熱湯に入れ、透き通る程度にゆでておく。

⑥ 飛龍子巻きは食べやすい大きさに切る。

⑦ 昆布はぬれふきんで汚れを取り除き土鍋に敷く。水を6分めほど入れて火にかけ煮立ってきたらタイを入れて煮る。

⑧ タイに火が通ったらその他の材料をいれて煮る。

⑨ 好みの薬味とポン酢しょうゆをつけて煮ながら供す。

●1人分の栄養量

エネルギー 240Kcal

たんぱく質 28.7g

飛龍子巻き (2種類)

① 水でもどしたしいたけ、にんじん、たけのこは

2cm位の長さのせん切りにし、aの半量で下煮する。

② 水でもどしたひじきをaの残りの半量で下煮する。

③ 水気を絞った豆腐をすり鉢ですり、大和芋と溶き卵を混ぜ合わせで調味する。

④③を半分にし、一方に①とぎんなんを混ぜ、一方に②を混ぜ合わせる。

⑤ 油揚げを開き、④の半量を巻すで2本巻き上げ、15分蒸す。

■材料 (4人分)

タイ……………1尾
長ねぎ……………1本
白菜……………250g
ほうれん草……………½束
春菊……………½束
生しいたけ……………4枚
葛切り……………80g
ゆば……………4g
だし昆布……………15cm1枚
もみじおろし……………適量
きざみ浅つき……………適量
ポン酢しょうゆ……………適量

▼飛龍子巻き

豆腐……………1丁
にんじん……………15g
たけのこ……………15g
干しいたけ……………1枚
ヒジキ……………4g
油揚げ……………2枚
だし汁……………50ml
a { 砂糖 ……小さじ1
塩 ……小さじ½
ぎんなん……………5個
卵……………1個
大和芋……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ½

★タイのあら(尾、頭、中骨)を鍋の底に入れておくと、骨から出るだしで一層おいしくなります。





ホタテコーン鍋

■作り方

- ① ホタテが生の場合は殻から出して塩ゆでしておく。
- ② ブロccoli、かぼちゃ、にんじん、じゃがいもは食べやすい大きさに切っておく。小玉葱はゆで置き、舞茸は食べやすい大きさにわけておく。
- ③ aを合わせて鍋汁をつくる。
- ④ 土鍋にバターと③を入れて煮たててから材料を入れて煮て、仕上げにこしょうをふる。

★ホタテの味とコーンがよく合い、若者向きの鍋になります。フランスパンを汁につけながらどうぞ……おせちにあきてきた頃に一度おためし下さい。

■材料(4人分)

ホタテ貝	8～12個
ブロッコリー	1株 (120g)
かぼちゃ	1/4個 (300g)
小玉葱	4個 (110g)
にんじん	1本 (65g)
じゃがいも	4個 (480g)
舞茸	100g
バター	30g
a	{
	{ ブイヨンスープ ……600ml
	{ 牛乳 ……600ml
	{ コーン缶(クリームタイプ)
	{ 1缶 (235g)
	{ こしょう……………適量

●1人分の栄養量
エネルギー 430Kcal
たんぱく質 20.9g





●1人分の栄養量
 エネルギー 410Kcal
 たんぱく質 33.4g

イワシのつみれ鍋

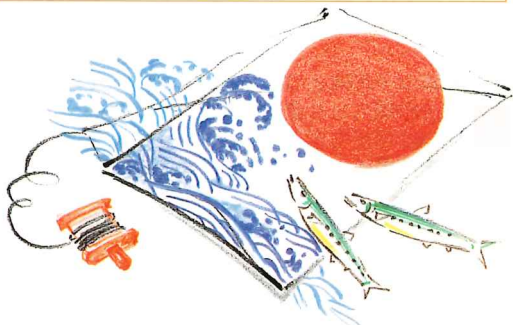
■作り方

- ① イワシは頭を落としてわたを取り、塩水で洗って水気をきる。
- ② ①を手開きにし、中骨をとり、皮をむき、刻んでから包丁の背でたたいてすり鉢ですりつぶす。
(すり鉢の代りにフードカッターを用いると便利です。)
- ③ ②にaをすり混ぜ、みじん切りの長ねぎとおろししょうがを加える。
- ④ ③を器に平たく盛り、表面に包丁目を入れ、中央を少しくぼませてうずらの卵黄をのせる。
- ⑤ さやいんげんは半分に切り、にんじんとごぼうはささがきにし、さっとゆでる。
- ⑥ 大根はいちょう切りにし、葉は4~5cmに切り、それぞれゆでる。
- ⑦ 焼き豆腐、白滝は食べやすい大きさに切る。
- ⑧ 鍋にbを入れ煮立てやさい類をしばらく煮てから④は卵黄と混ぜ、スプーンでひと口大にすくって入れて煮る。火が通りすぎないうちに取り分けて食す。煮汁が煮つまったら補うとよい。

■材料(4人分)

イワシ	600g	生ふ	適量	
a	卵白	1個分	大根(葉つき)	200g
	パン粉	1/3カップ	焼き豆腐	1丁
	片栗粉	大さじ1	白滝	200g
	みそ	小さじ2	さやいんげん	50g
長ねぎ	1/2本	細竹	80g	
しょうが	1片	b	だし汁	5カップ
にんじん	1/2本(130g)		しょう油	大さじ4
ごぼう	小1本(80g)		酒	大さじ3
うずらの卵	5個		みりん	大さじ1

★イワシのすり身はていねいにし、小骨が残っていないように気をつけましょう。



あんぷら入りサケ鍋



■作り方



- ① じゃがいもは皮をむき、おろし金ですりおろして、水分をきる。
- ② ごはんをすり鉢で半づきにして、①のじゃがいもと片栗粉と混ぜ合わせ、大きめのひと口大にまるめて、ゆでる。
- ③ 紅さけは薄くスライスし、花型にまとめる。(冷凍にすると切りやすい)
- ④ 長葱、白梅、生ふは食べやすい大きさに切り、人参は花型に抜きねじり梅に仕上げる。クレソン、平たけを小房にし、さやえんどうはさっとゆでる。
- ⑤ 材料を大皿に盛り合わせる。
- ⑥ aで鍋汁を作り、材料の一部を入れて煮る。追加し、煮ながら食する。

■材料(4人分)

あんぷら	こんにゃく	……………100g
じゃがいも 4個(400g)	生ふ	……………40g
ご飯	……………	200g
片栗粉	……………大さじ1	
サケ	……………400g	
クレソン	……………1束	
長ねぎ	……………1本	
平たけ	……………140g	
白菜	……………200g	
にんじん	……………50g	
さやえんどう	……………10g	
	だし汁	……………5カップ
	みそ	……………大さじ4
	みりん	……………½カップ
	酒	……………50cc
	うす口しょうゆ	……………50cc
	砂糖	……………小さじ1

★あんぷらとはじゃがいもの方で、秋田県男鹿半島で使用。すりおろしたじゃがいもの水気をよくきって下さい。水気が多い時は、ご飯を多めにするか、片栗粉を少し加えて固さを調節しないとまとまりません。

にんじんのねじり梅



① 輪切りにして、梅形の花型で振く。



② 花弁の各クボミから中心に向けて切り込みを入れる。



③ 切り込みから、とりのり切り込みに向けて斜めに包丁を入れ形を整える。



④ 出盛り用

●1人分の栄養量
エネルギー 425Kcal
たんぱく質 29.6g



調理のここがポイント

2

魚の焼き方

間接焼き

天火焼き、蒸し焼き、フライパン焼き、包み焼き（アルミ箔で包む）等、物を通して焼く方法です。

近年は住宅の構造上、直火焼きは適さなくなり、魚を焼く場合は、間接焼きの方がよく利用されるようになりました。

①天火焼き

途中で返す必要がないので、盛りつける時、表になる方を上にして焼き上げます。グラタン風に皿に盛り、ソースと共に焼くこともできます。

②フライパン焼き

フライパンは水気のないものに油や、バターを熱してから、魚を皿に盛りつけた時、表になる方から焼き始めます。一度だけ返します。ほどよいこげ色がついた時に返し、裏側は魚に火が通るまで焼きます。



お正月に用意したい魚 (写真参照)

タイ

色が鮮やかで腹がしっかりと、身の締ったもので、目が澄んでいて、背・尾ビレに傷のないもの。

イセエビ

生きたもので、無キズのものの方がよいが、ゆでてあるものの方が安価であるし、扱いもよく、つやのあるものを選びます。

ホタテ

天然のもの、養殖のもの、ポイルされたもの、水煮の缶詰などがあるが、ポイルされたものが鍋料理に適しています。

新巻きサケ

しっかりと塩味がついていて、身のしまっているものを選びましょう。関東以北では正月に必要な魚とされています。



スルメ

イカを開いて乾燥したのですが、色のすんだもので、においのあまり強くないものを選びましょう。

田作り・ゴマメ

大きさが揃っていて、光沢がよく、頭のついているもの。

コンブ

色が黒ずんでいて、よく乾燥したものの。

イクラ

色がよく、粒のそろったもので、皮のやわらかいものが良品です。

タラコ

生と塩漬けがありますが、色が薄く、自然の色つやで、身のしっかりしたもの。

カズノコ

肉が厚く、黄色で卵の粒がはっきりして、形のととのったもの。

マ グ ロ

お刺身は日本の食文化の傑作
頭の働きをよくするDHAをたっぷり含む

マグロと言えば、私たち日本人にとっては、万葉の昔から馴染みの深い魚です。特にその刺身は日本の食文化の最大の傑作と言っても過言ではないでしょう。

さて、このマグロにはクロマグロ（本マグロ）、ミナミマグロ（インドマグロ）、メバチ、キハダ、ピンナガなどの種類があり、その味わいは種類によってそれぞれ特徴があります。

一般的にクロマグロ・ミナミマグロは味も色も濃く、身は固めです。冷たい海を好むため脂が乗って大トロがとれます。メバチは身は柔らかめですが、色・味は濃いめで脂乗りもよく、関東・東北など東日本で好まれるようです。キハダは身は固めで色は薄く味が淡泊で、関西など西日本で好まれます。そしてピンナガは色が薄い乳白色からピンク色で身が極めて柔らかく、味は最も淡泊です。

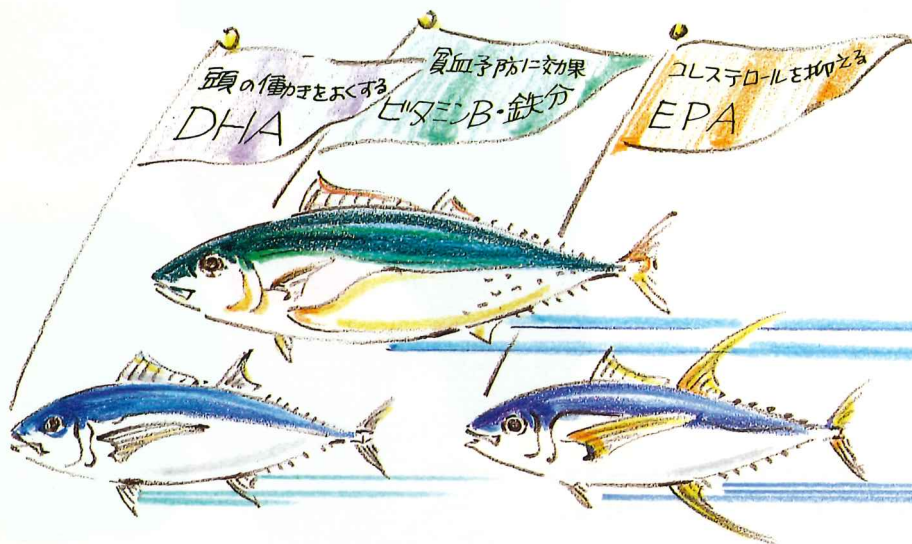
この他、赤身とトロといった部位によっても味わいが異なりますから、一口にマグロといってもその味わいはバラエティーにとんで

います。色々なマグロを食べ比べてみるのも楽しいでしょう。

また、マグロは人間に必要な栄養を豊富に含んでいます。まず、頭の働きを良くすると話題のDHA（ドコサヘキサエン酸）。これは魚に含まれる不飽和脂肪酸で、青背の魚に多く、特にマグロの脂身や目の回り（眼窩脂肪）に豊富です。最近では、マグロの目玉の缶詰も出ているほどです。続いて、貧血予防に効果のあるビタミンB₁₂や鉄分。そして、コレステロールを抑え血栓をできにくくするEPA（エイコサペンタエン酸）やタウリンなどまさに栄養の宝庫です。

さらにマグロの赤身は、低脂肪、低カロリー、高タンパクと三拍子揃った美容健康食品ですからダイエットメニューにも最適。

このように味わいも栄養も豊富なマグロを、皆様にもっともっと食べて頂きたいと願っています。



おさかなクラブ

冬号 発行1994年12月

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