

冬

SAKANA CLUB

おさかなクラブ



旬をいろいろ魚貝類

II IN

真鯛

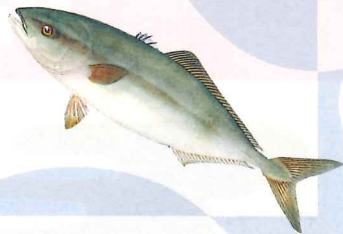
〈マイワシ〉



「七度洗えばタイの味」といわれる脂の乗ったマイワシは栄養豊富な魚です。しかし、最近漁獲が急激に減少し心配されています。今、店頭で“丸のまま”で販売されている魚はサンマ、アジそしてイワシなど数種類です。切身で売られる現在、姿で判る唯一の魚といえます。見た目に、弾力と艶があり、表面が輝いている。そして丸々と太っている、そんなイワシが大変美味しいのです。

鰯

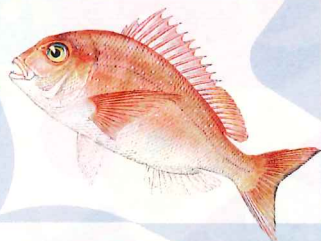
〈ブリ〉



出世魚の代表。東京ではワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ。関西ではツバス→ハマチ→メジロ→ブリ。富山方面ツパイソ→フクラギ→ハマチ→ブリ。四国ではモジャコ→ハマチ→ブリ。そして九州ではワカナゴ→ヤツ→コブリ→ブリ。成長するに連れて名が変わる縁起魚です。だから正月や、また結婚などの祝いの膳に利用されるのです。天然ブリは冬が、若魚は夏が旬。養殖は周年が旬といえます。

鯛

〈タイ〉



「鳥の鶴、川の鯉、魚の鯛」などとランクされる程に高級感漂う魚でした。だからタイは縁起物として祝い膳やお供えに使われてきました。姿や形、色だけでなく、骨格、身の白さ、寿命の長さ（約30年）がその要因と考えられます。鯛中鯛（えら側のひれのつけ根の骨のこと）を財布に入れておくとお金が溜まると言い伝えがあります。この他にも大龍（目の上の額あたりの骨、鎌形（えらのつけ根から背びれの骨）など「鯛の八具」が縁起を招くといいます。

蛸

〈タコ〉



日本人のタコ好きは有名ですが、需要に応じ切れずアフリカタコの消費が一世を風靡した感がありました。しかし昨今は、アフリカも御多分にもれず漁獲減少と休漁で、我が国もこれまでにない価格上昇が心配されています。それに代わってメキシコタコが輸入されるようですが、ちょっと色白で茹たコ向きではないと関係者を困らせています。日本近海ものは高級ですからタコファンも心配です。

SEASON

鮫鱈 〈アンコウ〉



「西のフグ、東のアンコウ」といわれるアンコウ鍋の元祖は茨城県大洗。その昔、この地ではシケが何日も続く^{しけ}と獲れるのはアンコウばかり。でも誰もアンコウは食^たべなかつた。そのため漁師は漁をせず賭博^{たばこ}の毎日。これを心配した水戸黄門様、大洗へやってこられて村人に吊るし切り、アンコウ鍋を伝授され、再び西山荘へと戻^{かえ}っていかれた。今も伝わる鍋料理の代表格の一つです。

真鱈 〈マダラ〉



身の柔らかいマダラは昆布メが合います。家庭で短時間で作る時はそぎ切りしたタラの身を昆布と交互に重ねて挟んで軽く押しをして作ります。この昆布メのお茶づけも大変美味しいものです。タラチリ（タラ鍋）に使う身は薄く塩をしたブアダラを使います。鮮度の良い生タラが手に入ったら、薄く塩をして鍋用に、残りをそぎ切りにして昆布メに家庭で試すのも楽しいものです。

甲烏賊類 〈コウイカ ルイ〉



関東から以北ではスルメイカに人気集中しますが、コウイカ類は関西以南に軍配が上がります。一番美味しい時期、獲れる場所がこのように色分けしたようです。イカ類は大別すると甲羅を持たない筒イカ類と甲羅を持つコウイカ類に分類できます。身質の厚いコウイカ類（文甲イカ、ハリイカなど）は刺身も美味しいですがかき揚げも絶品！サイコロ切りしたコウイカと三つ葉が絶妙な味を出してくれます。

鹿尾菜 〈ヒジキ〉



「柳に蹴鞠^{けまり}、葱に鮓^{ねぎ}、於胡^{まぐろ}（おごノリ）に剝身^{おひき}、鹿尾菜に油揚げ^{あぶらあげ}」。取り合わせの良いもの、また必ず付属しているものの喩^{たとえ}として使われます。もう一つヒジキと相性の良いものに人参があります。だからおふくろの味、「ヒジキの煮付け」には、油揚げと人参が含まれているのです。でも「鹿尾菜の行列^{かなくざりゆう}」は困ります。金釘流^{かなくざりゆう}の文字のことをいいます。



手軽に出来る おさかなのおせち料理

年の瀬のあわただしさは毎年のことですが
なんと一年のたつのが早いことか・・・。

新年を迎えるに当たって身近にある魚や海
産物を使って、手軽で、安価で、おいしく、
しかも健康によいといわれている魚をフルに
活用して、自分流の料理と盛りつけで、楽し
い新年を迎えてみませんか。



お正月用さかなの

選 び 方 ・ 買 い 方

最近の師走は暖かく冬の気配を感じませ
ん。その為、年末近くなっても正月の準備を
するという感覚に程遠く、ただ気持ちだけが
慌ただしい感じを受けます。

また最近では正月元旦からコンビニなどが開店
しており食料品などにも不自由を感じなくな
りました。

でもお正月用の魚介類は買い揃えておきたい
ものです。

それで正月用の魚介類の購入時期を調べて
みました。

まず27日頃から冷凍ものや、数の子等の塩干
類など品質の良いものが沢山あるうちに購入
しておきたいものです。

28日以降は粕漬類、きんとん、煮豆類、佃煮
や昆布巻、蒲鉾などの練り製品類、31日は刺
身類、生鮮魚を購入するなど2～3回の買い
分け方法がベスト。

ところで大晦日は、蒲鉾を筆頭に正月用品の
売りつくしセールがあちこちで行われます。

この情報をキャッチするとお買い得。

塩蔵数の子は卵の成熟度や、漂白の有無、原
産地など複雑なためお店で聞いて買うのが得
策。

粕漬けや佃煮、甘露煮などは正月が丁度食べ
頃となるよう賞味期限を考えた頃合で買うの
がポイント。

お刺身は新鮮なものが戴きたいと思うのは誰
でも同じ。そこで大晦日に購入し食べるまで
の時間を短縮したいものです。





■ 1人分の栄養量
 エネルギー 675kcal
 タンパク質 26.5g

イワシの照り焼きどんぶり

■作り方

- ① イワシは頭と内臓を取り、手開きにする。
 ② ①のイワシの水気を取り、小麦粉をうすくつける。
 フライパンに油を熱し、イワシを身の方から

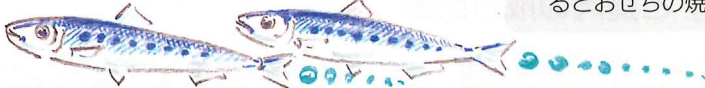
焼き、両面を色よく焼いて火を通し、とり出す。

③ ②で使ったフライパンにaの調味料を煮立て、②のイワシを戻してこのタレをからめる。

④ 器に温かいご飯を盛り、③の残りのタレをまわしかけ③のイワシを盛りつけ、大葉、ごま、小口切りにしたわけぎを飾り、好みで七味とうがらしをふりかける。

■材料（4人分）

白飯	……………880g	小麦粉	……………適量	
イワシ	4尾(正味220g)	油	……………大さじ1	
a	しょう油	大さじ5	大葉	……………4枚
	酒	……………大さじ1	ごま	……………少々
	みりん	……………大さじ3	わけぎ	……………適量
	だし	…カップ1/4	七味とうがらし	…少々



★照り焼きのイワシを2〜3に切り分けるとおせちの焼き物として使えます。

魚の栄養（成人病予防に役立つ）について……

イワシ

コレステロールを低下（EPA）、動脈硬化を防ぎ（タウリン）、糖質や脂肪を効率よくエネルギーに（ビタミンB群）替え、筋肉や神経の働き（ナトリウム、リン、鉄）をよくし

ます。またタンパク質が豊富で、細胞分裂を活発にし老化を防ぐ（核酸）、歯や骨を丈夫にする（カルシウム）など理想的な栄養素を含む魚です。



■ 1人分の栄養量
 エネルギー 245kcal
 タンパク質 6.6g

田作りとクルマシの鮎煮

■ 作り方

- ① ゴマメは布巾でふいておく。
- ② クルミはaの調味料で煮汁がなくなるまでゆっくり煮る。
- ③ 160°Cに熱した揚げ油で①を揚げて、よく油を切る。
- ④ 鍋にbを入れて煮つまって泡が大きくなってきたら、火を弱めて、③のゴマメを入れて手早くからめクルマシとゴマを加え混ぜ合わせ、仕上げに酒をふりかけてすぐに皿に広げて冷ます。

■ 材料 (4人分)

ゴマメ……………25g
 クルミ (生) ……50g
 白ゴマ ……大さじ1/2
 揚げ油……………適量

a { 砂糖大さじ1 1/2
 酒……………大さじ1
 しょう油 ……大さじ1/2
 水……………大さじ2

b { 砂糖……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 しょう油 ……大さじ1/2
 酒……………小さじ1

★揚げすぎて焦がすと苦くなるので注意しましょう。

★揚げないでから煎りしてもよい。

★最後に少量の酒をふりかけるとゴマメがはなれて扱いやすくなります。

「イワシ」・「イカ」と食肉の成分比較 (その1)

●一般成分●	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン		
							A (IU)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)
マイワシ	213	19.2	13.8	0.5	70	1.7	60	0.03	0.36
田作り (カタクチイワシ)	331	66.9	5.0	0.3	1500	3.0	Ø	0.10	0.11
イカ	76	15.6	1.0	0.1	18	0.2	10	0.03	0.05
牛肉 (肩・脂身つき・和牛)	233	18.3	16.4	0.3	4	1.9	10	0.12	0.26
豚肉 (肩・脂身つき・大型種)	217	17.5	15.1	0.3	5	1.3	20	0.77	0.28
鶏肉 (手羽・若鶏)	221	17.2	15.8	Ø	26	0.8	200	0.05	0.11

100g当たり



■ 1人分の栄養量
 エネルギー 325kcal
 タンパク質 12.5g

ブリ雑煮



■作り方

- ① 塩ブリは塩だししてから焼く。
- ② 大根・人参はともに短冊切りにして、さっとゆでしておく。
- ③ 小松菜は青ゆでにし、水気を絞ってから結んでおく。
- ④ しいたけは石づきを除き、笠に切り目を入れる。
- ⑤ こんにゃくは小口からうす切りにして熱湯でさっとゆでる。
- ⑥ かまぼこは5mm幅に切る。
- ⑦ もちはゆでるか焼いておく。
- ⑧ だし汁を火にかけて塩と酒で調味し、しょう油で味を整える。

- ⑨ ①～⑦までをおわんに入れ、その上に㊟を注ぎ、へぎ柚子*で松葉や日の出を作って添える。

*へぎ柚子とは柚子の皮をごく薄くむいたもの。

★ブリ雑煮は北陸地方でよく作られる雑煮で、具を多くして作ります。

■材料（4人分）

塩ブリ……………2切れ	だし汁……………カップ4
大根……………5cm	塩……………小さじ1/2
人参……………5cm	酒……………大さじ1
小松菜……………60g	しょう油……………小さじ1
しいたけ……………4枚	もち……………4個
かまぼこ……………4cm	へぎ柚子……………4枚
こんにゃく ……1/4枚	(1cm×1.5cm)

◀カルシウムは私たちの体を支える骨の成分として欠かせない栄養素です。一日に600mg摂取することを目標にしていますが、不足している人が多くみられます。今回利用した田作りなどの小魚はカルシウム量が多く、脂質量は少ないという特徴をもっています。

魚の栄養（成人病予防に役立つ）について…… **ブリ**

DHA、EPAを多く含み、脳の発育促進・維持向上、視力低下予防、痴呆症予防、ガン予防、アトピー性皮膚炎の改善、血栓予防、動脈硬化・高血圧の予防などに脚光を浴びています。



■ 1人分の栄養量
 エネルギー 275kcal
 タンパク質 36.7g

アンコウ鍋



■作り方

- ① アンコウの身をぶつ切りにし、さっと熱湯をかけておく。
- ② 豆腐は8つに切り、しらたきは熱湯にくぐらせてから一口大に結ぶかぶつ切りにする。
- ③ ねぎは斜め切り、白菜・みつばは食べやすい大きさに切る。
- ④ しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ⑤ 大皿に①～④を盛りつける。
- ⑥ 鍋にaの調味料を入れて煮立てて、⑤の具を入れる。
- ⑦ 薬味の用意をする。細ねぎは小口切り、柚子の皮はすりおろすかへぎ柚子*にして細かいせん切りにする。柚子の汁はしぼる。
- ⑧ ⑥を煮ながら好みの薬味で食べる。

*へぎ柚子とはゆずの皮をごく薄くむいたもの

■材料（4人分）

アンコウの身 ……600g
 (あれば皮、肝など)
 焼き豆腐 ……1丁
 しらたき ……200g
 長ねぎ ……1本
 白菜 ……1/4株
 みつば ……1束
 しめじ ……1パック

a
 だし ……3カップ
 しょう油大さじ2
 みりん ……大さじ3
 砂糖大さじ1 1/2
 塩 ……小さじ1
 みそ大さじ2～3

薬味
 細ねぎ ……適量
 柚子 ……適量
 七味とうがらし ……適量

魚の栄養（成人病予防に役立つ）について……

アンコウ

アンキモには、ビタミンAや、ビタミンD 3が多く含まれており、網膜機能や皮膚の健康及び、味覚や聴覚の維持。さらに夜盲症の予防、カルシウム μ の吸収促進、骨軟化症・骨

粗しょう症の予防。インスリン分泌の調整など多岐にわたり健康に大切な食品といえます。また身質は低脂質で低カロリーのダイエット食品でもあります。

タラの親子のムニエル



■作り方

- ① タラは塩、こしょうをふり、しばらく置く。
- ② タラコは薄皮をとってからほぐしボールに入れ、マヨネーズとみじん切りのんにくを入れワインでのばす。
- ③ あさつきは小口切りにする。
- ④ ①の水気をふいて、小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、盛りつけて表になる面を下にしてタラを入れる。最初の30秒は強火で、あとの3~4分は火を弱めてフライパンを揺らすようにして焼く。焼き色がついたら裏面を同様に焼く。
- ⑥ 皿に⑤を盛りつけ、②を美しくかけ、③のあさつきを散らす。

★レモン汁をかけるとさっぱりとした味になります。

■材料（4人分）

タラ（切身）… 4切れ （300g）	タラコ…………… 1腹
塩小さじ1/2（3g）	マヨネーズ カップ1/4
こしょう…………… 少々	んにく…………… 小1かけ
小麦粉…………… 適量	白ワイン…………… 小さじ2
油…………… 大さじ1	あさつき…………… 適量

■1人分の栄養量

エネルギー 245kcal
タンパク質 19.3g



小ダイの笹作り

■作り方

- ① 大根と人参はそれぞれかつらむきにして巻き直し、端からせん切りにする。水につけてパリッとさせ、水気を切ってつまにする。しょうがは針しょうがにして水に放す。
- ② aを合わせて甘酢を作り、小ダイの笹漬けを1〜2分漬ける。
- ③ ②のつけ汁をきり、皮目の方に縦に両端を残して4〜5本切り目を入れる。
- ④ つまをあしらって③を3つに折って盛り、水をきったしょうがを天盛りにする。

★おせち料理として用いてもよい。

■材料（4人分）

小ダイの笹漬け12切れ
（市販品）（120g）
a { 酢……………小さじ1
砂糖 ……小さじ1/2

大根……………3cm
人参……………3cm
しょうが……………1かけ

■1人分の栄養量
エネルギー 45kcal
タンパク質 7.1g





■ 1人分の栄養量
 エネルギー 160kcal
 タンパク質 11.9g

タコめふきよせ煮

■作り方

- ① タコはぶつ切りにする。
- ② 里芋は面取りをして形をととのえて切り、塩をまぶしつけ、さっとゆでてぬめりとる。
- ③ ごぼうは皮をこそげて斜め切り、れんこんは輪切りにして、別々に水にさらしておく。
- ④ 人参は飾り切りにする。たけのこは大きい所は半月切り、先は末広に切る。
- ⑤ 干しいたけは微温湯で戻して飾り切りにする。
- ⑥ こんにゃくは塩でもみ、軽くたたいてから水洗いし、たずなに結び湯通しする。
- ⑦ さやえんどうはすじを取り青ゆでにしておく。
- ⑧ 鍋にaの調味料を入れて沸騰させ、タコをいれてさっと煮て取り出す。
- ⑨ ⑩の煮汁の中に②～⑧の野菜を入れて柔らかくなるまで煮含める。

- ⑩ 煮上げる直前に⑩のタコを加える。
- ⑪ 器に形よく盛り合わせて⑦のさやえんどうを添える。

★重箱詰めにして3～4日持たせるため味は少し濃い目のほうがよい。

■材料（4人分）

ゆでタコ	………200g	a	だし汁	
里芋	………4個		カップ2	1/2
ごぼう	………100g		淡口しょう油	
れんこん	………80g		カップ1/4	
人参	………100g		塩	………小さじ1
たけのこ(水煮)小	1個		砂糖	………大さじ6
干しいたけ	………4枚		みりん	………大さじ1
こんにゃく	………1/2枚			
さやえんどう	………30g			



魚の栄養（成人病予防に役立つ）について……

タウリンが、血中コレステロール低下、動脈硬化・高血圧の予防、新疾患・脳卒中の予防、胆石の予防などに役立つとされます。コ

タコ

コレステロールが多いといわれますがタウリンが逆に血中コレステロール低下を助ける役割を持っているともいわれております。



■ 1人分の栄養量
 エネルギー 110kcal
 タンパク質 10.5g

イカの鳴門揚げ

■作り方

- ① イカはひらいて皮をむき、縦に5mm幅の切り込みを深めに入れ、しょう油をぬり、薄く片栗粉をまぶしつける。
- ② 裏返し、イカと同じ大きさに切ったのりをのせ、小口から巻き、巻き終わったら、端から1cm間隔でつまようじを巻き終わりから外側まで刺す。
- ③ つまようじの間を切るように切り込みに直角に1cm幅の輪切りにし、低温の揚げ油で揚げる。

- ★ くし形に切ったレモンを添えてもよい。
- ★ 揚げるときにはねるので、切り込みの中まで片栗粉をまぶしつけるとよい。

■材料（4人分）

- 甲イカ ……………250g
- 揚げ油……………適量
- しょう油…大さじ2
- 片栗粉……………適量
- 焼きのり………1 1/2枚



「イカ」・「イワシ」と食肉の成分比較 (その2)

●脂質関係●	脂質 (g)	脂肪酸				コレステロール (mg)
		総量 (g)	飽和 (g)	不飽和 (g)		
				一価	多価	
イカ	1.0	0.39	0.14	0.03	0.22	300
マイワシ	13.8	10.62	3.39	3.48	3.75	75
牛肉(肩・脂身つき・和牛)	16.4	14.63	6.18	8.12	0.33	60
豚肉(肩・脂身つき・大型種)	15.1	13.65	5.32	6.76	1.57	55
鶏肉(手羽・若鶏)	15.8	13.38	3.92	6.98	2.48	110

(100g当たり)





■ 1人分の栄養量
エネルギー 90kcal
タンパク質 13.9g

イカのウニ焼き

■作り方

- ① イカの胴は半分に切り、表面に2~3mm幅の斜め格子の切れ目を入れ、酒と塩をふって10分ほどおく。
- ② 練りウニを卵黄でのばし、酒を加えてのばす。
- ③ ①の水気を軽くふいて金串は表にださないように打ち、強火の遠火で包丁目を入れた

★切り込みを深く入れるときれいに仕上がる。

★火かげんが弱すぎるときれいに開かないので最初は強火にするとよい。

側から焦がさないように焼く。焼き色がついたら裏返し、乾く程度に焼く。

④ 表に②をはけてぬり、火にかざして乾いたらもう一度ぬる。これを2~3回繰り返して焼きあげる。

⑤ 熱いうちにくしをまわしながら抜き、冷めてから切り分ける。

■材料（4人分）

甲イカ（胴）	…300g	練りウニ	……………50g
酒	……………大さじ1	卵黄	……………1個分
塩	……………小さじ1/3	酒	……………小さじ2



魚の栄養（成人病予防に役立つ）について……

コウイカ類

タウリンが、血中コレステロール低下、動脈硬化・高血圧の予防、新疾患・脳卒中の予防、胆石の予防などに効果が期待されます。

◀コレステロールの存在は動脈硬化の原因のひとつであるため悪者扱いする人がいるようです。しかしコレステロールは細胞膜の成分のひとつで私たちの体にとってなくてはならない成分です。今回利用したイカはコレステロールが多いのですが、コレステロールの低下作用をもつタウリンも多く含まれています。



■ 1人分の栄養量
 エネルギー 125kcal
 タンパク質 11.0g

ヒジキの伊達巻き風

■ 作り方

- ① ヒジキは洗い、たっぷりの水につけて戻し、水気を切る。
- ② ヒジキをaの調味料で汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 豆腐は熱湯にくずし入れ、ふきんにとって水気をしぼる。
- ④ 豆腐をbの調味料で汁気がなくなるまでいり煮する。火を止めて、卵と魚のすり身(B)を混ぜ、裏ごす。
- ⑤ ②のヒジキと白身魚のすり身(A)を混ぜ合わせる。
- ⑥ 巻きすにラップをひいて、⑤のヒジキを広げその上に④を広げて巻き、15分蒸してから切る。

★ヒジキを広げる時に縦に長く広げてうずになるように巻きあげるとよい。

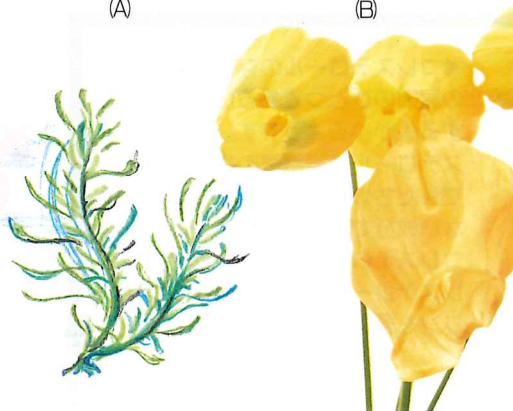
■ 材料 (4人分)

長ヒジキ(乾) ……30g	豆腐(木綿) ……150g
水……………1カップ	だし ……3/4カップ
しょう油大さじ1	b { みりん…大さじ2
a { 砂糖…………大さじ2	塩 ……小さじ1/3
酒……………大さじ1	卵……………1個
白身魚のすり身 100g	白身魚のすり身 ……20g
(A)	(B)

魚の栄養(成人病予防に役立つ)について……

ヒジキ

食物繊維が、大腸ガンの予防や、便秘の改善、動脈硬化・高血圧の予防肥満予防に役立ちます。



加工品

を

上手に活用したい

少家族化の時代、消費者は魚1尾、大根1本こんなに沢山要らないのに余分な買い物をして料理する。こんな不経済なことを毎日行っていることに気がついて驚くことがあるといます。

また女性の社会進出による台所仕事の短縮など、これらを反映するように中食・外食産業の増加が……………。

最近の衣食住すべてが合理的に進歩しているのです。

寿司飯を作りたい。酢大さじ3、塩……。でも今は寿司酢が売られています。短時間で必要量の酢飯が出来ます。

煮魚のタレ、ダシ入りの味噌、全てといって良い程に簡便化され必要な時に必要な量だけという経済性が考慮された時代となりました。

副食としての魚は煮るだけ、焼くだけ。料理種類が少ないと考える人が大変多いのです。しかし生鮮魚と加工品を上手に活用すると肉に負けない位に料理が幅広く増えます。

加工品には塩蔵品、塩干品、煮干製品、焼物品、素干品、湯煮品、練製品、燻製品、魚漬物、佃煮、魚卵、海藻類などが作られています。例えば、鰻の蒲焼きはどうでしょう。サッと軽くあぶり細切りにして胡瓜揉みと和え甘酢を掛けると美味しい酢のものとなります。1枚残った鱈の干物、焼いて身をほぐしてソボロ状にして白胡麻と和え微塵切りにした三葉と一緒にパラッと掛けたお茶漬は大変美味しいものです。創意工夫と意外性が料理を美味しくします。



おさかなクラブ

冬号 発行1996年12月

料理指導

戸板女子短期大学 蟻川トモ子教授

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. (3225) 1241