

まき網で獲るさかな



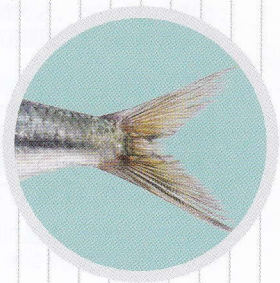
鮭



鯖



鰯



鰹を使った 伝統的な加工食品

・焼き干し「軽津」
・鰹節（ムロアジ）

鰹の 文化・伝統

夏祭りの宵宮（七月二十一日）に鰹の塩焼きを食べる
大分では五月五日の節句に関あじ、関西の「のぼり」を掲げる

人気のお料理

鰹とオレンジのカルパッチョ

オレンジやミントとの相性が良く、鰹の美味しさを際立たせます。

■ 材 料

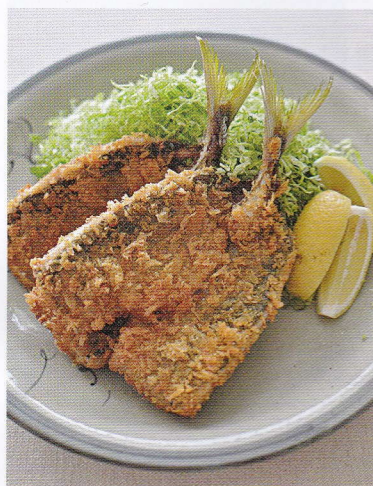
鰹.....2尾
オレンジ.....1個
ミント1.....適宜

（ドレッシング）

オリーブオイル.....大さじ3
白ワインビネガー.....大さじ1
塩.....小さじ1

■ 作り方

1. 鰹は三枚におろし中骨を抜き皮をはぐ。一昼夜以上冷凍し、半解凍の状態ですぎ切りする
2. オレンジの実をきれいにとりだしておく
3. 皿の上に鰹・オレンジと交互に並べ、ミントをちらし、ドレッシングをかける



鰹のフライ

フライは鯖でも鯛でも人気ですが、鰹のフライは王道の美味しさです。鰹の場合は腹開きではなく、背開きが一般的。一口目が肉厚になり、いっそう美味しさを感じられるためと、背びれなどの細かく硬い骨が多いので、それを取り除く点でも背開きがおすすです。

■ 材 料

鰹.....4尾
パン粉.....適宜
小麦粉.....適宜
卵.....適宜
キャベツ.....4枚
レモン.....適宜

■ 作り方

1. 鰹は背開きにし、背骨を取る
2. 1に塩・胡椒をし、小麦粉・卵・パン粉の順につけ、油で色よく揚げる
3. せん切りにしたキャベツとレモンを添える

鯖を使った 伝統的な加工食品

・へしこ「若狭地方」
・鯖節

鯖の 文化・伝統

散飯（さげぼ）。お盆に鯖の開きを頭で重ねお備えする。
〔奈良県山添村〕
鯖棒寿司は加賀祭り、祇園祭は、時代祭に欠かせぬ料理。〔京都一〕
秋祭りにハツテラを食べる。〔北摂（大阪北部、兵庫南部）地方一〕

人気のお料理

鯖の中華甘酢仕立て

青魚とトマトは相性抜群。ケチャップの酸味が心地よい一品です。

■ 材 料

鯖	1尾	白髪ねぎ・青ネギ	適宜
卵黄	1個分	塩	小さじ1/2
		片栗粉	大さじ1
A			
（たれ）			
砂糖	7.5ml	生姜（おろし生姜）	小さじ1/2
酢	7.5ml	ケチャップ	大さじ2
水	7.5ml	ごま油	大さじ1
醤油	小さじ1/2	片栗粉	小さじ2

■ 作り方

1. 鯖は三枚におろして中骨を抜き、4センチ幅に切る
2. 魚に塩をして15分ほどおき、水気を拭き、片栗粉（分量外）を全体に薄くまぶす
3. Aをよく混ぜ、魚にからめ、片栗粉（分量外）をまぶし、油で魚を揚げる
4. たれの材料をすべて中華鍋に入れてから熱し、とろみがついたら3を入れ、よくからんだら皿に盛り白髪ねぎ・青ネギを合わせたものを飾る



塩鯖の根菜蒸し

素材の持つ水分・旨みで調理するので、厚手でしっかり蓋のできる鍋を使って下さい。弱火で調理がコツです

■ 材 料

塩鯖	1尾分（フィレ2枚）	…5ミリ厚さにそぎ切り
レンコン	小1本	…食べやすい大きさに切る
山芋	1.5センチ	…一口大に切る
エリンギ	1パック	…3センチの長さに切り、裂いておく
シメジ	1パック	…ほぐしておく
万能ねぎ	適宜	塩 小さじ1 日本酒 5.0ml

■ 作り方

1. 鍋の底に塩小さじ1をまんべんなくふり、シメジとエリンギを敷きつめる
2. 山芋、レンコン、の順に鍋に入れ、塩サバを重ねて日本酒を加え、蓋をして火にかける
3. 最初から弱火で30分～40分（野菜が柔らかくなっていけばよい）
4. 仕上げに万能ねぎをあしらう。

料理 / 馬場香織 撮影 / 水谷京子

鰯を使った 伝統的な加工食品

・干物等
くさや、うるめ丸干し、煮干し、ごまめ、しらす、ちりめん、みりん干し、たたみいわし

・缶詰・漬物

水煮、蒲焼、オイルサーディン、おろし煮、卵の花漬、明太子漬、ぬか漬、ママカリの酢漬

・練り製品、つく田煮他

つみれ、蒸しかまぼこ、焼きちくわ、すり身揚げ、角煮、ぐれ煮、昔煮、小魚ア1モンド、顆粒煮干し調味料、イワシエキス

鰯の文化・伝統

節分の二月三日に、焼いた鰯の頭を枕に差して魔除けとして鰯門口に飾る風習「鰯一がある」（東北、関東、関西）

人気のお料理

鰯のコンフィ（コンフィ…油で煮る料理）

ごくごく弱火で、ことことゆっくり煮るのがコツです。

■ 材 料

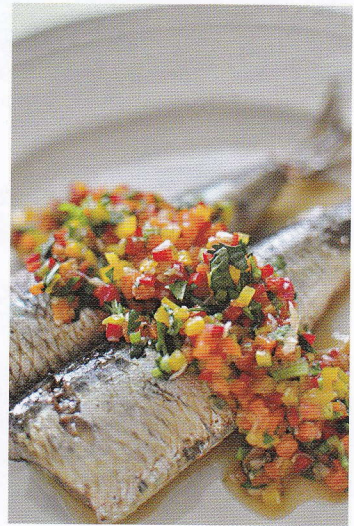
鰯 8尾 オリーブオイル 鰯が浸る量
ベイリーフ 1枚 ニンニク 1個
※好みでローズマリーやタイムなどのハーブ

（ソース）

カラビーマン（赤・橙・黄） それぞれ1個
ニンニク 小さめの1かけ 酢 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1/2 ごま油 大さじ1
香菜 2株 砂糖 小さじ1/2
生姜 親指大 柚子胡椒 小さじ1/2

■ 作り方

1. うろこ・頭・内臓をきれいに取り、水気をふき軽く塩をふる
2. 鍋（8尾でいっぱいになる大きさ）に1を並べ、ベイリーフ・ニンニクを入れ、オリーブオイルをひたひたに注ぐ
3. 火をつけ、油で煮る要領でコトコト火を入れる（蛍火※で1時間以上）※ごくごく弱火
4. 煮ている間にソースを作る。野菜は全て極細かいみじん切りにし、ボールに入れ、そこに分量の調味料を加える
5. お皿に鰯を並べ、ソースをかける



鰯の焼き南蛮

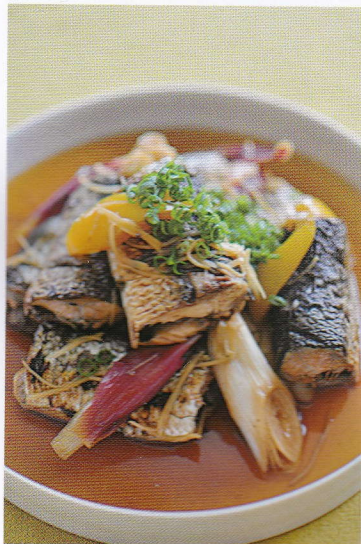
オーブントースターでも出来るんです！

■ 材 料

鰯	4尾…頭・内臓・尾を取り除き、1/2に筒切り
白ネギ	1本…3cmの長さの斜め切り)
黄色パプリカ	1個…3cmの長さの乱切り
茗荷	3個…縦に1/2に切る
米酢	1.5.0m.l.
日本酒	1.0.0m.l.
醤油	6.0m.l.
生姜	3.0.g…極細いせん切り
砂糖	大さじ2 ごま油 少々

■ 作り方

1. 鰯に塩をふる。おなかの中にもしっかりとふる
2. 鍋にAの調味料を入れ、煮立ててアルコール分が飛んだら白ネギ・黄色パプリカ・茗荷を入れ、一煮立ちしたら冷ましておく
3. 魚焼き器又はグリル、オーブントースターで1の鰯を色よく焼き、マリネする容器に入れておく
4. 冷めた2を注ぎ、マリネする



料理 / 馬場香織 撮影 / 水谷景子