

第38回 味わって知る私たちの海

平成22年9月9日(木)

	材 料 (6人分)	作 り 方
鮎 の 塩 焼 き	鮎 (生) 適宜 塩 適宜 	・ 鮎は包丁の先で尾から頭にむかって軽くしごくようにヌメリとウロコをこそげ、さっと水で洗い、水気を拭き取っておく。 ・ オーブンを230度に余熱しておく。 ・ 頭を下にして左が腹側になるように持つ。口から長めの箸を差し入れ、胸びれより少し尾側の中骨より少し下から串を出す。串を出した3～4cm先から縫うように串を出す。最後に尾の手前に(中骨より下から)串を出す。＜盛り付けたときに表になる側に串がでないようにする。＞ ① 串を打った鮎は、ひれと尾に多めの塩(化粧塩)をし、全体にも軽く塩を振っておく。 ② 余熱したオーブンに入れ、15分ほど様子を見ながら焼く。熱いうちに串を回しておき、皿に盛り付ける。
鮎 そうめん	そうめん 適宜 鮎の甘露煮 適宜 つゆ 適宜 ミョウガ 適宜 オクラ 適宜 ゴマ 適宜	・ ミョウガは、縦半分に切り、切り口を下にして縦に薄くスライスする。切ったらすぐに水にさらす。 ・ オクラは塩でこすって産毛をとり、熱湯でさっとゆでる。水気をふいてへたを取り、小口切りにする。 ① そうめんをゆで、冷水でよくもみ洗いし、水気を切って器に盛る。 ② ミョウガ・オクラ・ゴマをそうめんの上に盛りつけ、食べる直前につゆをかける。鮎の甘露煮を上に乗せる。

鮎の干物	鮎の干物 適宜	<フライパンで焼く場合> ① フライパンにクッキングシートを敷き、油を引かずにそのまま魚の表側から焼き始める。焼き色がついたらひっくり返して裏を焼く。
ヘチマと豚肉の炒め物	・ヘチマ ・豚肉（薄切り） ・合わせ味噌 ・砂糖 ・塩・こしょう ・サラダ油	1. ヘチマは厚めに皮をむき、食べやすい大きさに切る。 2. 豚肉を食べやすい大きさに切り、サラダ油を熱して炒め、塩・こしょうを振る。 3. 豚肉に火が通ったら、ヘチマを入れ炒める。 4. ヘチマが透き通ったら、合わせ味噌を入れ、お好みで砂糖を加える。ヘチマがくたっとしたらできあがり。