

第53回 味わって知る私たちの海

平成24年6月14日(木)

	材 料 (6人分)	作 り 方
アジの漁師丼	アジ 6尾 塩 だし 酒 50cc みりん 50cc しょうゆ 50cc 生姜の絞り汁 大さじ1 薬味 シラス 適量 生卵 6個 白ゴマ 適量 大葉 適量 ミョウガ 適量 生姜 適量 細ねぎ 適量 わさび 適量	1. アジは、3枚おろしにする。骨を抜く。皮をひく。刺身にする。薄くそぎ切り。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> 1 硬いぜいごを切り取る 刃先を使い、前後に細かくうごかすようにする </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> 2 頭をおとす 胸びれを手で起こし、包丁をまっすぐ入れて切り落とす。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> 3 腹を肛門まで切り開く 内臓を出して、流水できれいに洗って、水気をふきとる。 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> 6 骨を抜く 骨は頭側の端にもあるので忘れずに。身を押さえる手から体温を魚に移さない。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> 5 腹骨をすき取る 最後は刃を立てて、切り離すようにする。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> 4 身をおろす 中骨ギリギリに派の中心を入れ、骨を感じながら前後に動かして骨まで一気に。 </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 30%;"> 7 皮をひく 頭の側から皮をめくって押さえ、包丁のみねをまな板につけて横に押すイメージ </div> <div style="margin-top: 10px;"> ★ 背骨は骨せんべいにする。血合いを取り濃いめの食塩水につける。 ★ 骨せんべい以外の骨は、味噌汁のだしに使う。 </div>
		2. だしは、合わせて一煮立ちさせる、さます。 3. ご飯の上にシラスをのせる。だしの中に生卵、白ゴマを入れ、混ぜた中にアジ・大葉をいれる。 ご飯にそれを全部かけ、お好みでおろし生姜・干切り生姜・細ネギ・ミョウガ・わさびなどをのせていただく。
骨せんべい	アジの背骨 適量 塩 適量 サラダ油 適量	1. 濃いめの食塩水に10分以上つけたあと、よく水気をふきとる。 2. 油を熱し、大きいものなら、2度上げにし、最後は高温でカラッとさせる。
味噌汁(骨のだし)	アジの骨 適量 塩 適量 水 適量 味噌 適量 細ネギ 適量 ミョウガ 適量	1. アジの頭は縦半分に割り、洗い水気をふく。腹骨も一緒にボールに入れ塩小さじ2を振り、冷蔵庫で15分以上おく。 2. 沸騰した湯に塩少々を加え、骨を湯通して水に取る。汚れをとり、水気をふく。鍋に水と骨を入れ、強火にかける。沸騰後、あくをすくい、軽く沸いた状態で煮出す。 3. 味噌をとき、ミョウガ、細ネギをちらす。
とろろ汁	天草 50グラム 食酢 大匙1 水 3リットル すし酢 しょうゆ	1. 鍋に水3リットル入れ、天草を50グラム入れる。沸騰したら食酢大匙1を入れる。ふきこぼれないように中火で約30分間とろみがつくまで煮込む。 2. 布巾(キッチンペーパー)などで煮とかした天草をこしてバットに入れる。 3. 一回り大きいバットなどに氷水を張ってあら熱をとったら、冷蔵庫で冷やす。固まったら天突き棒に入る大きさに切る。 ※ 水に一晩つけておくと酢の香りが消えてよりおいしくなる。 ※ さいの目状に切って、黒蜜・きな粉等をかけてもよい。 ※ 保存は、冷蔵庫の中で、水につかるようにして3~4日くらい。