

ぜひとも家庭に伝えたい、まごころ乗せる魚の即効料理

(平成 27 年 2 月 4 日食育講演会ダイジェスト版)

水産庁 加工流通課
魚食普及担当 上田勝彦

街にも家庭にもいろんな食べ物があふれている現代の日本では、この 10 年間で極端に魚の消費が減っています。しかし、海に囲まれた島国に暮らす宿命を背負った私たち日本人の食生活が、これ以上魚から離れてしまえば、もはや自立できない国になってしまうのです。そのような事態を防ぐため、毎日の食を通じて国を支えていけるのは、皆さん一人一人なのです。毎日わたしたちが“どこの何を選んで食べるか”。これが、実は日本の運命を決めているのです。

かといって、魚ならなんでもいいのでしょうか。骨抜き味つき加工済みでチンするだけで食べられる魚は便利ですが、食卓に並んだ時、そこに“豊かさ”はあるのでしょうか。作る人と食べる人の心の関係は、そこにはあるのでしょうか。そうです。単に消費が増えればいいというわけではありません。共に暮らし、つくり、食べるということは、そこに人の関係と心の豊かさが生まれるのであって、それがなくなってしまうと、“食事”は単なる“消費”であり、“餌”になってしまうのです。

魚料理のハードルを下げ、しかし下げ過ぎず、300 種類以上の魚介類に恵まれた奇跡の国ニッポンの海の恵みを大いに味わっていただきたく、このレシピを贈ります。このレシピは、①短時間で、②失敗なくおいしくでき、③野菜との栄養バランスが良く、④どんな魚でもできるように編集したものです。ですから、作り方を「暗記」するのではなく、その料理の“成り立ち”“しくみ”を理解する気持ちで読んで作ってみてください。自由にいろいろ試して、それがアナタの味なのです。

1. 【下処理】

魚料理はここから始まります。よく、スーパーの魚はおいしくないと言われますが、それは切り身や魚体に雑菌が繁殖して臭みを生じているから。従って、この臭みの元を取り除けばいいのです。

《丸ごとの魚の場合》

- ① ウロコ、エラ、内臓を除いたら、体表をステンレスのコゲ落とし（ステンウール）などでなでるように流水で磨く。ステンレスは水に濡れこするとイオンを発生し、臭み成分を分解してくれる。体の粘液が雑菌のもと。
- ② 腹の中は、歯ブラシを使って、背骨沿いの血合をこすり落とす。
- ③ 水気をキッチリ拭いたら、腹の中にペーパーを入れ、全体をペーパーとラップで包んで冷蔵庫で保存。新鮮なら 3 日くらいは刺身で食べられますし、加熱用なら 5 日程度までは全く問題なくおいしく食べられます。薄塩をまぶしておけば、更に保存性は高まります。

《切り身の場合》

- ① 洗って雑菌を落としたいけど教科書にはうまみが逃げるから洗ってはいけないと書いてある。これはウソです。のんびり洗うと水っぽくなるのです。そこで・・・
- ② 流水で表面をなでながらサッと洗う 3 秒ルールを必ずやりましょう。すばやくキッチリ水分を拭き、保存の場合はペーパーとラップでくるんで冷蔵庫で 3 日は大丈夫です。

2. 生で食べる

【塩マグロ】

刺身は醤油にワサビ、と固定していませんか？ 塩を使えばいろいろ味のタイプや野菜との合わせ方が広がります。他の魚でも試してみてください。主菜にもサラダにもなりますよ。つまり、口の中か外かの違いだけで、刺身とは一種の「和え物」なんです。ここではわかりやすくマグロを使っています。

- ① マグロのサクを粗塩でまぶす
- ② 表面が汗をかいてきたら（5～10分）、流水で塩粒を洗い流し、水気を拭く。
- ③ そぎ切り、ワサビだけで食べてみる。そのほか、粗挽き胡椒や和がらし、柚子胡椒や一味唐辛子などでも試してみましよう。
- ④ 塩マグロをサクのまま表面が白くなるまで酢に漬ければ“締めマグロ”。ワサビ醤油で。
- ⑤ 塩マグロをレモン汁と胡椒、オリーブ油とスライス玉ねぎと和えれば洋風のカルパッチョ。
- ⑥ 塩マグロをすりショウガと醤油と豆板醤、刻みネギ、ゴマ油と和えれば中華風。

【りゅうきゅう】

醤油に刺身を漬けた「ツケ」の一種で、大分県は佐賀関を中心とした郷土料理です。元来は、サバの刺身の残りを砂糖醤油にネギを刻んで漬け込んだものでしたが、香味野菜やすりゴマを加えることによって、味も保存もよくなります。いろいろな魚で応用できますから、朝のオカズの一品に、夜食のお茶漬けにも、つくっておけば重宝します。

- ① ミリン醤油に長ネギとシソ、ショウガを刻み、一味唐辛子少々を加える。
- ② 刺身用のサクをそぎ切りにし、①に漬ける。切り身の縁がべっこう色に透明感が出たら、ザルに上げて汁気をよく切る。
- ③ 汁気が切れたら、多めのすりゴマを和えてできあがり。ゴマに抗酸化作用があるので、タッパーに入れて冷蔵庫で3～4日間はおいしく食べられます。

3. 焼いて食べる

【家のグリルで、おいしく焼く方法】

魚の塩焼きにするとき、塩加減や焼き加減がうまくいかないことがありますか？ また、焼くときに皮や身が網にくっついてしまうお悩み、ありませんか？ ここで一気に解決します。

- ① 手を少し濡らして、塩少々をつけ、魚全体（腹の中にも）にまぶしつけて10分置く。
- ② グリルの皿には、二重にしたアルミホイルを敷いておく。
- ③ 魚にもう一度塩を振りかけ、（これが“二段塩”）、中火で表（頭左・腹手前、切り身や干物は皮が表とする）から焼く。
- ④ 1～2分で1割焼けて表が乾いたら、裏返す。こうすることによって、身が焼き網にくっつかない。
- ⑤ そのまま裏を7割焼き、表に返してこんがり焼き上げる。なお、脂の乗った魚や干物は、ワサビだけで食べてもおいしい。

4. 炒めて食べる

【塩魚の野菜炒め】

1のところで紹介した「塩マグロ」は、塩を落とさずにそのまま一晩冷蔵庫で置くと、使い勝手の良い塩魚となります。塩魚は家庭の冷蔵庫くらいの温度では凍りませんので、冷凍しておき、適宜生ハムのように削って熱いご飯のオカズに、酢で洗って和え物に、また、ここで紹介するように、野菜炒めにすると、ダシがよく効いて野菜の甘味がひきたつのでオドロキです。

- ① マグロのサク全体にたっぷり塩をまぶし、冷蔵庫でそのまま一晩置く。
- ② 表面を洗って冷凍しておいたものを、5ミリほどの短冊に3切れほど切り、これが1人前となる。
- ③ モヤシ、キャベツ、ピーマン、ニンジンなどを切り、小さじ1のサラダ油と共に1分炒める。
- ④ 弱火にして蓋をして野菜がしんなりしたら、蓋をとり強火で炒め混ぜ、魚の塩味が全体に回ったら、好みでコショウ少々を振り混ぜて完成。コショウがなくてもおいしいです。

5. 煮て食べる

【湯 煮】

「湯煮」は、北日本では伝統的な調理法です。今は「茹でる」といっていますが、かつては全国で、茹でることを湯煮と言っていました。単なる茹で魚ではない、おいしい湯煮をつくるには、3つのコツがあります。切り身でも、下処理した丸ごとの鮮魚でも、更に、干物でも、湯煮にしておいしいのです。湯で煮るだけで臭みもとれ、冷めても生臭くならず、焼き魚とは違ったおいしさが味わえます。

- ① ポイント1：切り身もしくは骨に届くくらいの切れ目を入れた魚の全面に薄塩を当てておく
- ② ポイント2：フライパンか鍋に湯を沸かしたら、大さじ1の日本酒を加える。
- ③ ポイント3：沸騰したら魚を入れ、そのあとはグラグラと沸騰しないよう火加減して、切り身で1分、骨付きの魚なら3~5分ほど加熱しながらアクをとる。いったん濁ったお湯に透明感が出たら中心まで火が通ったサイン。箸でつまんで身がほぐれる程度ならよい。
- ④ 魚を皿に移し、刻み長ネギとポン酢をたっぷりかける。
- ⑤ 熱いうちに少量のバターを塗り、醤油、胡椒で調味すれば洋風。ネギとショウガを刻み、豆板醤を溶いた醤油、ゴマ油を混ぜてかければ中華風となる。

【塩 煮】

長崎流の塩煮は、手間いらず簡単で、野菜もたっぷり使えます。煮汁を薄めてすまし汁程度に調味して、ご飯を炊いてもおいしいですよ。

- ① 魚のアラやブツ切りに切った身に塩をまぶし、20分ほどザルに上げておく。
- ② 鍋の水に皮をむいて厚切りにしたジャガイモを入れて中火にかける
- ③ 箸が通る程度まで煮たら、魚を入れ、アクをとりながら加熱し、最初濁っていたスープに透明感がでてきたら、弱火とする
- ④ 5ミリほどにくし切りにした玉ネギを入れ、半透明になったら醤油少々で味をととのえて出来上がり。玉ネギ以外に、刻んだ小松菜、白菜などいろいろ加えてもおいしい。

【スピード仕上げの煮つけ“早煮”】

ご飯においしい甘辛の魚の煮つけ。調味料の分量がわからない、煮上がりがわからないなど、お悩み一挙に解決いたします。酒蒸しで細胞を緩めた魚は、あっという間に味がしみていきます。その時間は5分で十分。

- ① 蓋のできるフライパンにコップ半分の酒を入れて中火にかけ、魚を入れて沸いたら蓋をし、切り身なら1分、丸ごとなら3~5分ほど酒蒸しにする。骨付きなら身が骨から離れたらOK。
- ② 蓋をとり、醤油、ミリンの順で直接かけて好みの甘辛さに調えたら、中火で煮汁を煮立たせながら、何回も煮汁を魚にかけていきます。汁が少なくなって魚にツヤが出たら完成。

6. 揚げて食べる

家で揚げ物をする、油の始末や油切りした後の洗い物が大変ですね。家庭の揚げ物には20センチ程度の小さなフライパンに2センチほどの油でじゅうぶんです。ボウルに新聞紙数枚を押し当ててすり鉢状にし、そこにペーパーを敷いて、揚げたものを放射状に立てて油を切ります。全て揚げ終わったら更に移し、ボウルに残った粉や油、生ごみなどをここに入れてそのまま包んでしまえば、洗いものはほとんどなくて済んでしまいますよ。

【サバ立田揚げ】

この立田揚げは、脂が乗っていない魚でも、肉がバサつかず、冷めてもしっとりしていて弁当にも最適。ポイントは、切り方と、つけ汁に加えるイーストの保湿効果にあります。むろん、いろんな魚で試していただきたい料理であります。

- ① 三枚におろしたサバの身は、5センチ幅に切り、更に棒状に3~4切れの短冊型に切る。この切り方が大切。
- ② 醤油にミリンを加え、半量の日本酒で薄め、小さじ1杯のドライイーストを加えて混ぜた漬け汁に、短冊に切った身を5分ほど漬ける。
- ③ ザルで汁を切り、片栗粉をまぶしてしばらく置き、湿ったらもういちどつける（二度粉づけ）
- ④ フライパンに油を2センチほど170度くらいに熱し、返しながらか揚げ、油を切る。
- ⑤ そのままでもいいが、ポン酢か酢醤油に砂糖とミリン少々、一味唐辛子、たっぷりの刻み長ネギや玉ネギのスライスを加えたタレに揚げたての切り身を絡めておくと、保存のきくオカズとなる。

【卵抜きフライ】

一般的にはフライには溶き卵を用いますが、サクッと揚がる反面、湿気や油を吸いやすく、冷めると不味く、油をたくさん食べることになってしまいます。この方法なら、冷めてもベタつかないのでも使えます。

- ① 魚の切り身は流水で洗い、速やかに水気を拭いておく。
- ② ホットケーキのたね程度に小麦粉を溶き、適宜切り分けた切り身と混ぜる。
- ③ そのままパン粉を押し付けてまぶし、フライパンに2センチほど油を熱し、中温で揚げる。

7. 蒸して食べる

【蒸し器を使わない野菜蒸し】

蒸し魚料理は、フライパンとガラスの蓋があれば、蒸し器がなくてもできるのです。

魚でもいいし、カキなどの貝類でもおいしく仕上がります。

- ① 玉ネギ、キノコ類、ニンジンの千切り、万能ねぎなどを5センチほどに刻み、合わせておく。
- ② 魚は塩と胡椒を当てて10分置く。
- ③ ガラス蓋のできるフライパンを用意し、その大きさに合わせてアルミホイルを二重にして楕円形の船を作る。
- ④ 船に、野菜の3分の2を敷き、魚を乗せ、残りの野菜をかぶせ、サラダ油小さじ1杯をかけておく。
- ⑤ フライパンに2センチほど湯を沸かし、魚と野菜の入った船を浮かべ蓋をし、中火で加熱する。
- ⑥ 上にかぶせた野菜がしんなりしたら出来上がり（10～15分程度）。船ごと皿に乗せ、アルミホイルを中央から左右に破りとれば、見栄えもよろしい。

【チャンチャ焼き】

もともとは北海道のサケ漁師の浜料理ですが、タラやスズキ、サワラなど、いろんな切り身で試してみてください。家庭のオカズとしてもたいへんおいしく、野菜をたくさんとれる栄養バランスの良さも魅力ですし、残ったら弁当のおかずにも。

- ① 蒸し魚と同様に野菜を刻んで混ぜておく
- ② 味噌にミリンを加えてのぼし、味噌と同量の5ミリに刻んだ長ネギを混ぜておく。
- ③ 蓋のできるフライパンに少量の油を中火で熱し、切り身の表面を両面サッと焼く。
- ④ 魚の上に野菜をかぶせ、真ん中に親指の先ほどのバターを置き、周辺に味噌ダレを乗せる。
- ⑤ 火を弱めの中火に落とし、蓋をし、バターが溶けて野菜がしんなりしたら蓋をあげ、野菜・味噌ダレと共に魚を崩しながらざっくり混ぜて出来上がり。

8. 魚のごはん

【炊くか炊かぬか“炊かず飯”】

魚を用いた炊き込みご飯は、鯛飯などのように出来立てはおいしいものですが、冷めると急に生臭くなってしまうのが難点。これは、100度以上の高温で長時間加熱することによって、冷めた時に脂が酸化しやすくなるからです。炊くときの調味料の合わせ方も悩ましいところ。そこで、炊き込まずに、調味料の分量も気にせず、冷めても生臭くならない魚のご飯を伝授いたしましょう。

- ① ご飯は研いで吸水させてザルに上げておく。
- ② タイ、サワラ、スズキ、サケ、マグロ、カツオ、その他刺身の残りなどを5ミリ程度の粗みじん切り、粗塩と酒少量を加えて、干物程度の塩加減に調味しておく。なお、この状態でジップロックに入れて板状に伸ばして冷凍しておけば、流水で解凍するだけで、いつでも魚のご飯が楽しめます。
- ③ 固めの水加減で飯が炊き上がったら、魚を飯の上に加え、玉にならないようざっくり切るように魚と飯を混ぜ合わせ、蓋をして3分置く。
- ④ みじん切りのネギや大葉、三つ葉など、好みの香味野菜を加え、混ぜ合わせて再度蓋をして1分おけばできあがり。味が薄ければ薄口醤油で追加調味を。
- ⑤ 1回食べ終わったら、保温のままにせず別容器に移しておけば臭みも出ないので、翌日の朝食や弁当、茶漬けや、冷凍しておいて焼き飯などにも使えます。

9. 貝の料理（ホタテなどの貝類）

【ホタテの刺身】

貝柱は、切る方向で味わいが変わるのがおもしろいので、両方とも、ぜひ。

- ① シャモジなどで殻から身はずし、貝柱とウロ（肝）、ヒモ（外套膜）に分ける。貝柱は流水で素早く洗い、水気をきっちり拭いておく。ウロは吸い物か佃煮に使う。
- ② ヒモは、熱い風呂程度のお湯ですばやく揉み洗い、流水で洗って水気を拭いておく。
- ③ 貝柱はタテ十文字に切るものと、横にスライスするものに切り分けて味わう。たっぷりのカイワレと共に醤油で食べると、特に風味が引き立つ。
- ④ ヒモは、適宜食べやすい長さに切り分け、ワサビ醤油で食べてもいいし、一晩冷蔵庫でワサビ醤油に漬けておくと、翌朝の飯のオカズにもよい。

【ホタテの磯辺焼き】

焼いた貝柱と海苔の相性は定番・絶妙。残ったヒモやウロは、吸い物に入れても佃煮にしても、野菜炒めに入れてもいいでしょう。

- ① 貝柱を横2枚にそぎ切り、網かグリルで素焼きにし、表面に火が通ったら、皿に入れた醤油にくぐらせて更に香ばしく焼き上げる。醤油を塗るのは1回でよい。
- ② 海苔を炙り、貝柱を巻いても風味が良い。

【ホタテのばらし貝焼き】

最近では、ホタテを生きたまま、ご家庭に送るシステムも当たり前になりました。ところが、よく聞くのは、殻ごとテレビの料理番組のように焼くだけけれど、時間がかかってなかなか焼けないという悩みです。問題はバラして解決。家庭のグリルやトースターでも簡単な焼き方を紹介します。

- ① 殻から身はずし、格子状に4つないし6つに切る。
- ② 深い方の殻に戻し、グリルまたはトースターの中火で焼く。この過程で、いろいろと味をつけて楽しめばよい。いかようにもおいしくなるのがホタテのいいところ。
 - ・和：焼き上がりに長ネギを刻みポン酢で
 - ・洋：半焼になったらバター少量を乗せ溶かし、焼き上がった後醤油をたらし、コショウを振る。
 - ・中：焼き上がりに、醤油・長ネギみじん切り、ショウガみじん切り・唐辛子少々を混ぜてかけ、ゴマ油をたらす。
 - ・パン粉焼き：パン粉にニンニクとパセリのみじん切り少々とオリーブ油を混ぜ、半焼になったホタテの上にまんべんなく乗せ、焼き上げる。

【ホタテのチャンチャ蒸し】

少量のホタテでもたっぷりの野菜が食べられてバターや油も使わない、経済的で健康的な家族の料理です。カキやアサリのむき身でやってもおいしく仕上がります。

- ① 玉ネギ、キノコ類、ニンジンの千切り、万能ねぎなどを5センチほどに刻み、合わせておく。
- ② 味噌をミリン少量でのばし、同量の長ネギを刻み、合わせておく。
- ③ フライパンに野菜を敷き、その上に姿のまま格子にブツ切りしたホタテ乗せ、更に上から野菜をかぶせる。
- ④ 野菜の上に、大さじ1杯程度の味噌ダレを乗せ、蓋をして中火にかける
- ⑤ 野菜がしんなりしたら全体を混ぜ合わせてできあがり。これはカキでやってもおいしいですよ。

【ホタテのすまし】

ホタテを使って、すばやく吸い物を一品。

- ① 鍋に水を張り、昆布を一枚入れて中火にかけ、浮いてきたら取り出す。
- ② ダシが沸いたら、殻からはずしてヒモやウロ（内臓）ごと大きくブツ切りしたホタテを入れる。
- ③ アクをすくいながら沸騰しないような火加減で加熱し、アクが出なくなったら塩でおおまかな味を決め、薄口醤油で調える。
- ④ ホタテの身を椀に盛り、長ネギの青い部分を斜めに細くせん切りにして乗せ、上から熱したダシを注ぎかける。