

埋もれた価値を知ってほしい、西浅らしさを発掘する

## 西浅の西浅

NISHIASA NO NISHIASA



特集

めばる

美味しい旬のお魚

うおがし通信

めばる

鮮度の良いものは刺身でも  
食べられます

## 釣

り好きの方にも人気のメバルは  
カサゴ目サメバル科メバル属  
の魚です。メバルの色は赤や黒など様々  
ですが、これは生息環境で決まるものだ  
と言われてきました。しかし最近では赤  
いメバルはA型、黒はB型と中間のC型  
の三種に分類され、学術的には違う魚だ  
とされています。

魚屋の店頭でこれからよく見られるもの  
は「ウスメバル」が多いようです。上の写  
真のとおり黄色の体色に黒い斑紋があ  
ります。メバルも春告魚（はるつげうお）  
と言われる魚で、これから美味しくなっ  
ていきます。「筍メバル」と言われるよう  
に、筍と相性が良い魚です。

食べ方は煮付にするのが代表的ですが、  
魚が小さければ唐揚げも美味しいもの  
です。私は一度「メバル酒」に挑戦した  
と思っています。

良く肥えて脂の乗っているメバルは煮  
付の素材としては並みの鯛等よりはる  
かに美味しい魚ですよ。



# 美味しいメバルの見分け方

**旬** を迎えるメバルはよく肥えて脂がのっているものが美味しいですが、天然の魚ですので産地も様々、大きさや脂ののりも違います。「どこを見たら良いか分からない」「全て同じに見える」という方に、魚の目利きの仕方を簡単にお伝えします。



こちらは市場で売られているメバルです。左の箱は対馬産、右の箱は能登産のメバル。どちらがよく肥えたメバルでしょうか？



このままでは少し分りにくかったので、魚を縦にしてお腹の幅を見ます。左は明らかにお腹が細く痩せていることが分かりますね。魚も人間と同じで、太っているものはよくエサを食べているのでお腹がパンパンなんです。西浅の各店店長は、普段こういった点のほか産地や季節の微妙な違いや値段、鮮度や仲買人さんからの情報など総合的に判断して良い魚を選び、仕入れる魚を目利きしています。



こちらは表に原稿を書いている西浅会長も納得の新潟産のメバル。よく肥えて形、大きさ、脂ののりも抜群なメバルが店頭に並びました！先ほどの写真と比べるとよく分かります。これから店頭にあるメバルをじっくり見てみて、メバルの違いを感じてみてください。もちろん店頭の西浅スタッフに聞いていただければ何でもお答えしますので、お気軽に質問下さいね。

## 新ものがいっぱい！

### 春のお魚多数入荷中

少し寒さも緩んできましたが、3月は新物の魚や、この季節ならではの魚がたくさん入荷してきます。ホタルイカやニシン、いかなごに加え、貝類、海藻類も美味しい季節です。西浅店頭では季節を感じる春のお魚を積極的に入荷していますので、ぜひ目や舌で春を味わって下さい。



北海道の生ニシン。富山産のホタルイカも解禁になります

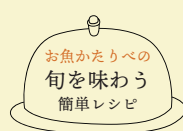


この季節ならではの魚がたっぷり入ったイタダキは煮付けが美味

※いかなごの今年の入荷については、情報では今年も不漁と言われていますが、分り次第店頭にてご案内いたします。

#### 編集後記

メバルは「目が張っている」というところから名前が付いたと言われていますが確かにつぶらな瞳がかわいい魚ですね。煮付のコツは、魚に味を染みさせようとグツグツ長時間煮すぎないこと(旨味が煮汁に出てします)、魚を触らない(煮崩れるので)。ちょっとくらい失敗しても良い魚はカバーしてくれますので大丈夫ですよ！



## 魚介のグイベース仕立て

魚介の旨味を存分に味わえる洋風メニュー、調理時間も短めです

### \*材料\* (4人前)

- ・白身魚切身・・・2切
- ・えび・・・4尾　・いか・・・1パイ
- ・あさり・・・8～12個
- ・ホールトマト缶詰 (400g入)・・・1/2缶
- ・白ワイン・・・1カップ
- ・にんにく・・・1片　玉ねぎ (中)・・・1/2個
- ・セロリ (茎)・・・1/4本
- ・オリーブオイル・・・大さじ2～3
- ・ローリエ・・・1枚　塩胡椒・・・適量
- ・水・・・100～200cc
- 【A】セロリの葉・パセリの茎

### \*作り方\*

- ①白身魚は食べやすい大きさに切り、塩、胡椒を少々をふる。あさは、水の中で貝どうしをこすり合わせてよく洗う。えびは殻つきのまま竹串を節と節の間にに入れて、背わたを抜く。いかは皮をむき、胴は3～4等分の輪切りに、足はわたと目、くちばしを切り離し、2～3本ずつに分ける。
- ②にんにく、玉ねぎ、セロリはみじん切りにする。パセリもみじん切りにしておく。
- ③鍋にオリーブ油を入れて中火で熱し、にんにくを炒める。香りが立ってきたら玉ねぎ、セロリを加え、しんなりとするまで炒めてえび、あさり、いかを加え、(A)とワインを入れて蒸し煮にする。
- ④あさりの口が開いたらホールトマトを加え、つぶし、ローリエを加えて煮る。ひと煮立ちしたら、水100cc、塩小さじ1/3を加えてふたをし、白身魚を加えて弱火で約10分煮る。
- ⑤アクをすくい取り、弱火にして10～15分煮る。塩、胡椒各少々を加えて味をととのえ、器に盛り、仕上げにパセリを散らす。



レシピ紹介  
お魚かたりべ・料理家  
森 貴子さん  
Blog「穀菜魚食」  
<http://taka828.blog.fc2.com/>



フリーペーパー  
西浅の西浅について

おめでたい魚として祝いごとにも食される鯛には、内側に魚のような形をした骨が隠れていて、これを「鯛の鯛」といいます。江戸時代の書物にも「鯛中鯛」として登場する縁起物です。実は私たちのお店にも隠れた“価値”が沢山あります。そんな“価値”を鯛の鯛になぞらえて、「西浅の西浅」としてフリーペーパーで紹介・発信しています。



鞍馬ハウディ内 鳥丸店 Tel. 075-451-4959  
京都ファミリー内 西院店 Tel. 075-321-5750  
カネート洛北内 洛北店 Tel. 075-707-0805  
イオンモール京都五条内 五条店 Tel. 075-326-4574

京都八百一本館内 六角店 Tel. 075-223-6780  
阪急うめだ本店内 梅田店 Tel. 06-6363-6411  
近鉄百貨店 上本町店内 上本町店 Tel. 06-6773-8002  
近鉄百貨店 草津店内 草津店 Tel. 077-561-3537

生協CO-OP 二条駅店内 二条店 Tel. 075-811-0052  
生協CO-OP 桃山店内 桃山店 Tel. 075-604-5792  
生協CO-OP パリティ店内 西京極店 Tel. 075-323-4560  
生協CO-OP 祝園駅店内 祝園店 Tel. 0774-98-3453

飯急オアシスカの店内 葛野店 Tel. 075-863-5488  
エムジー内うお蔵 大徳寺店 Tel. 075-494-2456

西浅本社 Tel. 075-451-5520