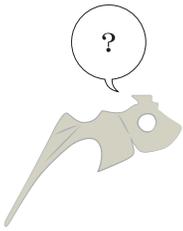


埋もれた価値を知ってほしい、西浅らしさを発掘する

西浅の西浅

NISHIASA NO NISHIASA



特集

かつお
鰹

美味しい旬のお魚

うおがし通信

目に青葉 山ほととぎす 初かつお

山 が新緑に染まれば、海は初かつおの初入荷はもう済みましたがこれからは入荷量も増えて本格的な「登りかつお」の季節です。

黒潮にのって三陸沖の豊富な餌を求めて北上する群れが登りかつおです。登りかつおには脂が乗っているという美味しさはありませんが、その鮮度が良いとかつおの香りが感じられ、淡白で上品な味わいが取り柄です。

見栄っ張りで初物好きの江戸っ子は「まな板に小判一枚初かつお」と詠み、給料の数か月分をはたいて初かつおを買い求めたようです。

漁法は活きたイワシを撒き餌にしての一本釣りです。特に活きの良さが求められる魚で消費地に近い南紀産の評価が高いようです。

水揚げ地ではかつお一本余すところなく料理するようですが関西ではやはり「たたき」がお勧めです。高知県の名物料理ですが全国に広がりましたね。

ちなみにかつおの内臓の塩辛はお酒が進むので「酒盗」と言われています。また、かつおはかつお節の原料でもあり日本料理のお出汁に欠かせないものです。

夏が終わり秋の気配が漂うと脂の乗った「戻りかつお」が南下します。登りかつおと一味違う食感をご期待ください。

取締役会長 児玉保次

アジの三枚おろしにチャレンジ!

三枚おろしはお魚をおろす基本のやり方なので他の魚でも応用できて便利です

- 調理スタート!**
力が入る出刃包丁があれば良いですが小型の魚ならば家庭用包丁でもできます
- うろこ取り**
尾から頭の方に動かして取りますあまり強くこすると身が傷つきますので注意
- ぜいご取り**
アジにある尾の付け根にある固い部分を包丁を前後に動かしてこそげとります
- 反対側のぜいごも取る**
魚を上からしっかり押さえながら、「下側」のぜいごを取るのを切る危険が少ないです
- 頭を落とす①**
ヒレの外側から、斜めに半分ほど包丁を入れる
- 頭を落とす②**
こんな感じで切れ目が入ったら、魚をひっくり返して同じように斜めに頭を落とす
- 内臓を取り出す**
お腹を半分ほどまで切れ目を入れ、内臓を包丁もしくは指で掻き出す
- 骨に残っている血合いを取る**
お腹をよく水で洗い、中骨に血合いが残っていたら包丁の先か指で取っておく
- 腹側を尾に向かって切る**
背骨のちょうど上側に包丁が入っていることを確認(ここからはきれいなまな板で)
- 背側に包丁を入れる**
背骨のちょうど上側に包丁が入るように切る
- 中骨から上身をはずす①**
尾の付け根に包丁を入れ、尾を左手で持ちながら包丁を左に滑らせて身ははずす
- 中骨から上身をはずす②**
尾側のつながっている部分を切ります
- 二枚おろしができました**
次は背骨が残っている側を、同じように骨からはずしていきます
- 背側・腹側の順番に包丁を入れる**
10→9→11→12の工程と同じように、背骨のちょっと上に包丁を入れて身ははずす
- 三枚おろし完成**
背骨から左右の身がきれいにはずれましたあとはお好みのお料理にどうぞ
- 腹骨を取る**
内臓があった部分にある骨を包丁で取ると、より食べやすくなります。フライに最適

お魚かたりべの旬を味わう簡単レシピ

鯛といちごのサラダ仕立て甘酒ドレッシング

材料 (2人分)

- 鯛 (柵) ・ ・ 1枚
- 塩 ・ ・ 適量
- イチゴ (輪切り) ・ ・ 2~4個
- ペパーリーフ ・ ・ 適量

==== ドレッシング =====

<A>

- オリーブオイル ・ ・ 大さじ3
- レモン汁または酢 ・ ・ 大さじ1
- 甘酒 ・ ・ 大さじ1~2
- こしょう ・ ・ 少々

作り方

- ①鯛を薄く作って塩を薄くふっておく。
- ②ドレッシングを作る。
ボウルに (A) の材料をよく混ぜておく。
- ③②に①とペパーリーフを加えて塩・こしょうで味をととのえ、器に盛る。

見た目もかわいくて華やかな、前菜にぴったりの季節の一品です

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/>

撮影には調理研修中の新入社員 熊内さんに協力いただきました

編集後記

4月に西浅に入社した新入社員の包丁研修におじゃまして、三枚おろしのやり方を取材させていただきました。撮影後のアジは中骨をきれいにピンセットで取り除き、フライ用として西浅各店にて販売しました。

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お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。



- | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 鞍楽ハウディ内 鳥丸店 Tel. 075-451-4959 | 阪急オアシスカドの店内 葛野店 Tel. 075-863-5488 | 生協CO-OP三条駅店内 二条店 Tel. 075-811-0052 | TauT 阪急西口内 uroco Tel. 075-382-5185 |
| 京都ファミリー内 西院店 Tel. 075-321-5750 | 阪急うめだ本店内 梅田店 Tel. 06-6363-6411 | 生協CO-OP桃山店内 桃山店 Tel. 075-604-5792 | |
| カナート洛北内 洛北店 Tel. 075-707-0805 | 近鉄百貨店 上本町店内 上本町店 Tel. 06-6773-8002 | 生協CO-OPハリディ店内 西京極店 Tel. 075-323-4560 | |
| イオンモール京都五条店内 五条店 Tel. 075-326-4574 | 近鉄百貨店 草津店内 草津店 Tel. 077-561-3537 | 生協CO-OP祝園駅店内 祝園店 Tel. 0774-98-3453 | |