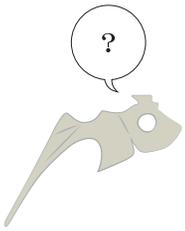


埋もれた価値を知ってほしい、西浅らしさを発掘する

西浅の西浅

NISHIASA NO NISHIASA



特集

釜揚げ しらす

美味しい旬のお魚

うおがし通信

しらすは片口イワシの稚魚のことです。

しらすを茹でたものが釜揚げしらす(かまあげ)で、それを乾燥させて出来るのがしらす干し(ちりめんじゃこ)です。

片口いわしは通年産卵するので、従って釜揚げちりめんじゃこはほぼ年中生産されています。しかし最盛期は春です。

関西では乾燥させた「ちりめんじゃこ」がメインですが関東では茹でた段階の乾燥していない「釜揚げしらす(かまあげ)」としての流通・消費が殆どです。関東地方でちりめんじゃこは関西での釜揚げのことです。

関西への出荷は淡路島・和歌山・徳島・宮崎・鹿児島等、東からは静岡が多いようです。

京都は「ちりめん山椒」がお土産として有名になりましたがこのために細かいものの需要が強いと言われています。

片口いわしも含めていわし類の稚魚は体長5ミリほどまでは体に色素がほとんどありません。ですから釜揚げちりめんじゃこも白いのです。

釜揚げちりめんじゃこを造る工程の途中ですが、美味しいので乾燥させずに釜揚げの茹でた状態で出荷され流通しています。小さい魚なので鮮度落ちが早いのですが味が良くご飯と相性が良いので人気の商品です。

浜の加工業者は美味しい釜揚げちりめんを作るには、①新鮮な原料②大きな釜の高温の湯で沢山の原料を一気に茹でる③美味しい塩を使う。そして塩分が多いので醤油を使わず食べて下さいと言っています。

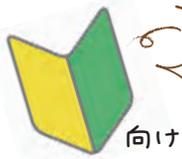
釜揚げちりめんじゃこも小さくても立派に一尾の魚です。カルシウムや栄養分も多いのですがコレステロールも多いようです。

体長が3.5ミリまでをしらすと言います。5ミリまでを「かえり」といいます。釜揚げの段階ではこの大きさはあまり問題になりませんがちりめんじゃこは大きいものは「かえり」とか「かえりちりめん」と表示されています。



釜揚げしらすのセリの様子
仲買人により品質が細かく
チェックされている
京都中央卸売市場にて

取締役会長・児玉保次



お客様にしかできない!? 魚の美味しさを引き出す「振り塩」とは

塩焼きに限らず、生魚を調理するときには**下処理**として塩を振ると、より美味しくなります。塩を振ることにより「魚の生臭さを取り除く」と「味付け(下味)」が両方できます。タイミングとしては調理する10分前くらいでOK。塩を振って10分ほどおくと、魚から水分が出てきます。この水分に生臭さの成分が含まれるので、これをキッチンペーパーなどで拭き取ってから焼くと、生臭くない焼き魚にができます。また、軽く塩味を足すことで、より魚の旨味を引き出してくれます。

塩をすることによる注意点も!

塩を振って放置すると、水分が出ます。すると、身が締まって、焼くと固くなってパサパサになってしまうことがあります。現在では、一般的には鮮度のよい魚が流通しているため、なんでもかんでも魚には塩を振って10分おく、という必要がなくなっています。新鮮な魚なら臭みはほとんどありません。塩を振って放置すると身が固くなるという注意点もあるので、塩は味付けと考え、塩を振ったらすぐに焼くのがおすすめです。逆に、生臭みが出やすい青魚(アジやサンマなど)や、買ってから数日たった魚など鮮度が落ちている場合は上記の手順で塩をすることで生臭みが取れます。

西浅では、それぞれの魚が一番ベストな状態で食べていただけるよう、生のまま(お客様で塩をしていただく)、または塩をふっっておくなどの見極めをしてご提供しています。

先輩・アサ
塩をして出た水分をきっちり取るのも重要です。血がついていたりしたら塩の前に洗ってね。

新人・ニシくん
今日包丁実習でおろしたアジ、持って帰って良いって先輩に言われたから焼いて食べようって。

先輩
焼き魚は焼く前に塩を振るのが大事! 塩は両面とも振ってね! 先輩! べこから...

新人
焼く魚ってどうやるんだっけ? 新鮮な魚だしそのままフライパンに入れば良いかな?

先輩
味付けは後でいいか

新人
え???

先輩
もちろん時間は目安、魚によって水分量や脂の量が違うから、ベストの塩の量と時間はなかなか一言では言えないけど、おまかにはこんな感じで分けてます。

先輩
塩をしてもらうのは少し手間だけど、私たちが塩を振ってしまおうとお客様が食べる時に美味しい状態に逃してしまいう可能性があるので「あえて」塩をしてあげます!

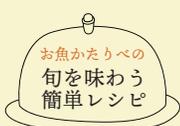
新人
うん! うまく焼けてるわね

先輩
店内で塩をしている魚にはシールまたはポップにて明記しています。

先輩
本当に先輩どこから入って来られたんだろう?

先輩
西浅とお客様の共同作業で美味しい焼き魚ができるんですね。

- 塩を振って少し置く
- 水分や脂が多い魚 (カマス、甘鯛とか)
 - 買ってから日が経ったもの
 - 青魚 (アジ、イワシ)
 - 臭みがほぼ無い
 - 鮮度の良い魚
 - 脂や水分が少なめ
- 直前の塩でOK



釜揚げシラス丼

手軽に作れて栄養もたっぷり!

材料 (2人分)

- 釜揚げしらす・・・80g
- 大葉(千切り)・・・4枚
- ごま・・・大さじ1
- ねぎ(小口切り)・・・2本
- ごはん・・・2杯
- 卵(卵黄)・・・2個
- ごま油・・・適量
- ポン酢・・・適量
- 醤油・・・適量

作り方

- ① ポールに釜揚げしらすとねぎをまぜておく。
- ② 器にごはんをよそって①のをせ、真ん中にくぼみをつくって卵黄をのせる。
- ③ 大葉と胡麻をちらす。好みで胡麻油としょうゆ、ポン酢をかけていただく。



レシピ紹介
お魚かたりべ・料理家
森 貴子さん
Blog「穀菜魚食」
<https://ameblo.jp/uchinotable>



神戸・京都にて旬のお魚を味わう料理教室を開催されています。詳細はブログにて

編集後記

今月はしらす(釜揚げしらす)が表紙です。釜揚げやちりめんじゃこをよく見ると、たまにイワシと違う魚(えびやイカや太刀魚などの稚魚)が混ざっていることはありませんか?これらは漁のときに混ざって入った稚魚達です。最近博物館などでこれらを「チリメンモンスター」と呼びワークショップなどで「チリメン」を探す催しが小さなお子様に大人気だそうです。市販のものは取り除かれていることが多いのですが、購入の際には密かな楽しみとしてチリメンを探してみるのもまた面白いかもしれません。



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。

フリーペーパー
西浅の西浅について
1999年12月前身である「うおがし通信」創刊より今年で21年目 (Vol.250) です



- | | | | | | |
|--------------|-----------------------|-------------|------------------------|----------------|------------------------|
| 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二条駅店内 | 二条店 Tel. 075-811-0052 |
| 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 |
| 洛北阪急スクエア内 | 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パリアティ店内 | 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 |

西浅本社 Tel. 075-451-5520