

基本を極める VI

～料理編3“魚介類”～

日本人は世界一魚好きの国民と言えます。健康を維持するのに必要な動物性タンパク質のほぼ半分を魚に頼っています。しかし、最近では領海問題や環境問題等によって日本の魚事情もかなり変わり、輸入物も増えました。ですから、おなじみの魚料理、目新しい魚料理をマスターするだけでなく、最近のお魚事情や魚の旬等を頭に入れておくと魚料理が更に身に付いた物になるでしょう。



魚の栄養

魚の脂肪含有率は平均して5～10%、白身魚なら2%位。これは、牛肉の約15%、豚肉の約30%と言う数値と比べるとかなり低く、魚は低脂肪、低カロリーの方が多くいえる。

良質のタンパク質

タンパク質は、人間の肉体系エネルギーを作り出す大切な栄養素だが、中でも大切な物が必須アミノ酸。これは、人間が体内で合成する事が出来ない為、食品から摂取しなければならない。そして、この必須アミノ酸には8つの種類があり、全てをまんべんなく摂らなければならぬ。魚肉は、この8つの必須アミノ酸をバランスよく備えている。単にタンパク質が多いと言うだけでなく、良質のタンパク質なのである。

カルシウム

小魚にはカルシウムが沢山含まれていると言われるが、それは骨ごと食べるからというわけではない。小魚が身体にいいのは、内臓ごと食べるから。元々、魚肉にはカルシウムが多く含まれているが、内臓の中にこのカルシウムを有効に働かせるビタミンDが含まれている為、内臓と一緒に食べる事によってカルシウムを効果的に摂取している事になる。

不飽和脂肪酸

コレステロールは様々な病気の原因になるが、このコレステロールを抑制したり排除したりするのが不飽和脂肪酸。魚肉にはこの不飽和脂肪酸が含まれている。

鮮魚と冷凍魚

最近では多くの魚が冷凍され、それが鮮魚として売られている事もある。切り身魚は殆どが冷凍されていた物と思えば良い。又、イカ、アジ、サンマ等も冷凍された物が多い。イワシの様に冷凍すると身が傷む物や養殖物以外は殆どが冷凍された物と言える。

鮮魚の特徴

身に弾力があって艶が良く、粘液等が表面に多く付いている事。冷凍した物はこの粘液が

冷凍魚の種類

無くなるので、この辺りが見分けるコツ。

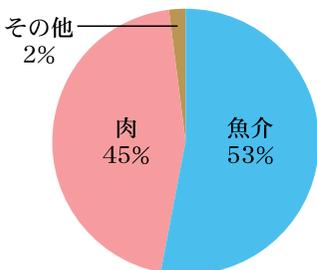
冷凍魚の中でも「船上急速凍結」で表示してある物は比較的味がいいが、切り身になった物やエビの様に形をきれいに揃えてある物等は、船上で冷凍した物加工場で一旦解凍して処理し、もう一度冷凍している

ので、味は余り良くない。再凍結するとタンパク質の溶解度が低下し、味が落ちる。又、脂肪の酸化も進むので風味も落ちる。なので、冷凍魚はなるべく船上凍結の物を探し、上手に解凍するのがおいしく食べるコツである。(上手な解凍法はP6で紹介)

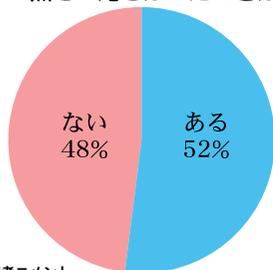
魚の旬

魚の一番美味しい時期、つまり旬は産卵期。産卵直前の魚はエサを沢山食べて、本能的に身体に栄養を付けるので、魚体が太り、肉質も柔らかくなり、脂がのって旨味エキスも増える。更に、この時期には魚は群れをなして「集団お見合い状態」になるので、漁獲量も多くなり、値段も安くなる。つまり、一番美味しい時が一番安くなる。なんてお得な食べ物じゃない。

Q1 魚介と肉どちらが好き？

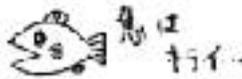


Q2 魚を1尾さばいたことは？



Q2読者コメント

- ★なし おめがコワーイ!!(牛乳太郎)
- ★あり 家中じゅうウロコがとんで、手が油でギトギトで一週間魚臭かった!(すみりん) いわしを手ひらき(手でさばく)身がポロポロになり、主人に笑われた!!(kiyo)
- 鰻サイズまでなら...(ゴン太)



(イラスト/チャジャー・チャス)



魚の種類

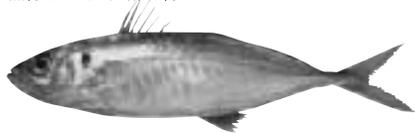
これだけは見分けたい

ここでは基本の基本と思われるお魚の紹介。スーパーや魚屋さんで「今日のアジは新鮮そうねとか」「今日はカンパチをいただろうかしら」といって「ニシンのように見たいもの」です。

アジ

ぜいご(とげぼいいうろこ)が尾から体中央まである

- ① 15~30cm ② 1年じゅう
- ③ 日本近海~中国
- ④ 5cm位の物をジンドゴ
- ⑤ 刺身、煮付け、フライ、酢の物



サンマ

胆のうが苦いだけで、その他の内臓はおいしい

- ① 30~40cm ② 秋~冬
- ③ 太平洋北部、南限は南日本
- ④ サイラ
- ⑤ 塩焼き、フライ、かば焼き風、酢の物、揚げ煮



ホンサバ

ゴマサバ(夏がおいしい)と違って体側に黒斑がない

- ① 30~40cm ② 1年じゅう、特に春、秋
- ③ 日本北部~朝鮮
- ④ 酢じめ、すし、みそ煮、焼き物、トマト煮



ニシン

太平洋のニシンとは別

- ① 30cm ② 冬~春
- ③ 北日本、日本海、中国北部
- ④ カド、カドイワシ、アブラニシン
- ⑤ 塩焼き、マリネ、干物

表の見方	
①	大きさ
②	出回る時期
③	分布
④	別名(地方名)
⑤	注意点
⑥	料理法



ブリ

- ① 70~90cm ② 冬~春
- ③ 日本近海
- ④ 成長するにつれ、モジャコ→ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリと名前が変わる
- ⑤ 刺身、照焼き、煮つけ



カツオ

体は流線形で黒潮に乗って大回遊する

- ① 1m ② 春、秋 ③ 全世界暖海
- ④ マガツオ、マンガラ
- ⑤ 刺身、たたき、照り焼き、煮つけ、かつお節、塩辛



スズキ

- ① 90cm ② 夏
- ③ 日本、朝鮮、中国、台湾の沿岸と川
- ④ 成長するにつれ、セイゴ→フッコ→スズキと名前が変わる
- ⑤ 洗ひ、刺身、椀だね、冷やし鉢、塩焼き、洋風煮込み、香草風味焼き、フライ



サケ

- ① 40~70cm ② 春~秋
- ③ 日本の河川、北洋
- ④ アキアジ、トキシラス
- ⑤ 北洋の物は冷凍か塩物
- ⑥ 照り焼き、フライ、ムニエル、ワイン蒸し煮、鍋物、マリネ



マガレイ

- 目が体の右側にある
- ① 20~40cm
- ② 1年中出回るが、特に冬がおいしい
- ③ 北日本 ④ アカジ
- ⑤ 刺身、煮つけ、揚げ物

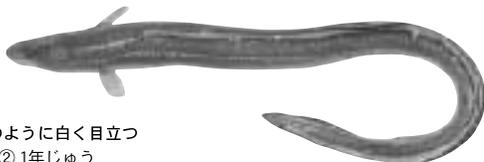


カンパチ

- 同属のブリに似ているが、体は紫色を帯びている
- ① 1.5m ② 初夏
- ③ 東北地方以南~ニューギニア
- ④ 幼魚はショッコ、アカイオ、アカバナ、アカブリ、カンバ、ネリ
- ⑤ 高級刺身、すしだね、焼き物

アナゴ

- 側線が目盛りのように白く目立つ
- ① 35~50cm ② 1年じゅう
- ③ 日本近海
- ④ ハモ(学名上のハモ科のハモとは違う)
- ⑤ 天ブラ、すしだね、椀だね、かば焼き、八幡巻き



ヒラメ

- 目が体の左側にある。体の表面は黒褐色で、斑点が沢山ある
- ① 40~60cm ② 秋~春 ③ 日本近海
- ④ カレ、オオグチガレ、ソゲ、テックイ
- ⑤ 刺身、ムニエル、煮物

魚の上手な買い方、扱い方

おいしい魚を手に入れたから大丈夫、魚屋さんと顔見知りになる事が大切。そして、どうせなら良い魚屋さんとお友達になる。毎日仕入れをされていて、上物も置いてあり、年季の入った店員さんや大将のいるお店が良い。「今日は煮魚にしたいんだけど、何かいいのがある?」とか、「メバルってどう料理したらいいの?」とか、恥ずかしがらずに何でも聞いてみる事。みんな親切に教えてくれるはず。

◆魚を買ったらすぐに帰ろう

夏の炎天下等、魚を買った後まっすく帰らずにあちこち歩き回ると鮮度はみるみる落ちて行く。また、買い物カゴに入れた魚の上に重い物や重い物を入れると組織が壊れ、鮮度が落ちる。冷たい牛乳や冷凍食品と一緒に買った時は、その上に乗せて帰るよう心掛ける。「魚を買ったらまっすく帰宅」が鉄則。



魚の鮮度を見分けるポイント
魚の目利きになるには多くの魚を見る事。いつもの店だけでなく、ちょっと立ち寄ったスーパーや、時にはデパートの高級魚コーナーなんかも覗いてみる。多くの魚を見ていくなかで、段々鮮度の見分け方が身に付いてくる。

POINT① 体形を見る。

どんな魚でも新鮮で味の良い物を見るからに姿形が良い物。死後硬直が残り、全体がピンと反り返っている物がいい。



POINT③ 目を見る。

目が青白く光っている様に見えるのが新鮮な魚。古い物は目がどんよりと白く濁っている。

POINT④ 肛門を見る。

尾びれの前にある肛門から内臓が出ている黄色の汁が出ている物は内臓が傷み始めている証拠。

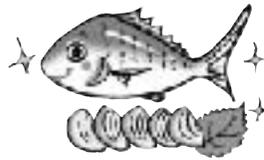
POINT⑤ うろこや皮を見る。

うろこが落ちていない物程新鮮。また皮がこすれたり、あけている物はダメ。



POINT② 色つやを見る。

新鮮な魚にはイキイキとしたきれいな艶がある。切り身ならば切り口が盛り上がり艶やかな色をしている物が切りたて。



POINT⑥ エラや腹を見る。

できればエラをひっくり返して見ましょう。きれいな鮮紅色な物が新鮮。腹は軽く押してみて、硬く縮まって張りのある物を選ぶ。

POINT⑦ 小魚はワタヤケを見る。

サヨリ、キス、ワカサギ等の小魚は鮮度が落ちるのが早く、内臓が傷んでくると「ワタヤケ」といって、腹の部分があっさり茶色になってくる。

POINT⑧ 板つきは避ける。

魚屋で魚を並べる時は必ず右側を下にして並べる。なので、板とくっついている右側の事を板つきと呼ぶ。その為、右側は左側に比べて保存状態が良くないので、大きな魚を半身におろしてもらう場合は左側を買う様にします。



◆冷凍魚の買い方、扱い方

冷凍魚とはいえ、最近の冷凍は魚の細胞を傷めず味や鮮度を保てる急速冷凍ですから、家庭での解凍や保存をきちんとすればおいしい食へる事が出来ます。

買い方のポイント

冷凍ショーケース内の温度計を見て、マイナス15度以下になつているかを確かめます。そして商品を手に取り、

- ① カチカチに凍っているか
- ② 袋の中に霜が沢山付いていないか
- ③ 包装がキチンとしているかを調べます。包装がちゃんとしていないと、乾燥や脂やけの心配があります。製造年月日、製造者名等もチェックしましょう。家に持ち帰ったら、まっすく調理するまで鮮度を保つ

◆調理するまで鮮度を保つ

買い物から帰ったら、まっすく調理するまで鮮度を保つ

一尾ごとの魚の場合

魚の傷みは内臓やエラから始まるので、まず魚を真水で洗い、うろこ・エラ・腹フタを取ります。この後、塩分3%の塩水で腹の中心に手早く洗って、



冷凍庫に入れ、3~4週間位で使い切る様にしましょう。

解凍のポイント

魚の鮮度を蘇らせる為には、冷凍庫から冷蔵庫に移し、数時間かけてゆっくり解凍します。どんな調理をするにしても、芯がまだ凍っている位の半解凍にします。刺身等は半解凍の状態です。切りやすさ、盛りつけた頃に丁度食へ頃になります。冷蔵庫での「ゆっくり解凍」が理想ですが、急いで

いる時は室温で解凍してもいいでしょう。また、冷凍されている物をまっすく調理したい場合は包装から出して、ビニール袋に入れ、空気を抜いて口元をしつかり締め、流水につけて戻します。電子レンジを使う場合は100g20秒を目安にして下さい。これらの場合も戻し加減は半解凍です。解凍した物の再冷凍は絶対に止め、対に止めて下さい。



切り身の場合

切り身もまっすく塩水にさらせば、そのこざザルに乗せてしまえば、パック詰め時の冷凍の切り身を半解凍の状態です。

切り身もまっすく塩水にさらせば、そのこざザルに乗せてしまえば、パック詰め時の冷凍の切り身を半解凍の状態です。切り身もまっすく塩水にさらせば、そのこざザルに乗せてしまえば、パック詰め時の冷凍の切り身を半解凍の状態です。



に驚く程水が溜まります。ですから、必ずパックから出して生臭い水が下に落ちる様にして下さい。刺身を舟で買った時も、切り口から水が出ている事があるので、皿に盛り直してラップをかける、つまり水洗いして別に保存しておきましょう。

これだけはマスターしたい

魚の下づしからえ

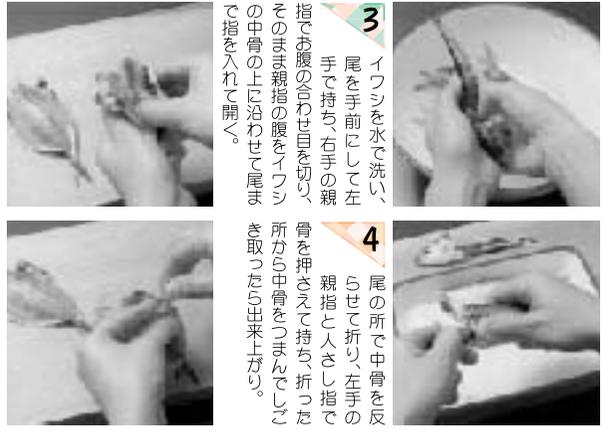
面接の時に「特技ですか?」特技って程でもないけど、魚がさばけますよなんて言えたら、就職氷河期でも即採用!!って言われたりするかも。それだけじゃなく、「うすの息子」の嫁になんて、嫁入り先まで決まっちゃったとして。

イワシの手開き

イワシは身が柔らかくて骨離れが良いので、包丁でおろさなくても手で開くのに向く魚です。まずはこの手順で魚に慣れる事から始めてみては?

ポイント

- 1 イワシは新鮮で身がしっかりとついていないと、手開きは難しい。
- 2 まずウロコを取る。イワシの頭を左手で持ち、右手で持つ。立てて頭をちぎり取る。この時に鮮度が良いと、頭を逆さでしながら取る。腹ワタも一緒に出す。
- 3 イワシを水で洗い、尾を手前にして左手で持ち、右手の親指でお腹のらわせ目(おへそ)を切り、そのまま親指の腹をイワシの中骨の上に沿わせて尾まで指を入れて開く。
- 4 尾の所で中骨を反らせて折り、左手の親指と人さし指で骨を突きさして持ち、折った所から中骨を引っかく。引き取ったら出来上がり。



アジの下づしからえ

エラをとって裏側の腹から腹ワタを出し、表側に飾り包丁を入れます。これは魚を一尾づつで塩焼きにしたり、煮たりする場合の基本的な下づし(下え)なので頑張りましょう。アジが他の魚と違うのは、ウロコがなくてそのかわりせじ(せじ)がつけばいいウロコのこと。せじ(せじ)がある事です。

ポイント

- 1 エラを入れる時は盛り付ける時とちが表側になる方を考えておく。普通一尾づきの魚は頭を左手で持ち、右手で持つ。包丁の先を自分とは反対方向にしてエラ蓋の中に入れて、頭を盛り付ける時とちが表側になる方を考えておく。普通一尾づきの魚は頭を左手で持ち、右手で持つ。包丁の先を自分とは反対方向にしてエラ蓋の中に入れて、頭を盛り付ける時とちが表側になる方を考えておく。
- 2 まずエラを取る。アジの腹を上にして尾を左手前にして、頭を左手で持つ。裏側のエラ蓋を左手で開け、右手に包丁を持って包丁の先を自分とは反対方向にしてエラ蓋の中に入れて、頭を盛り付ける時とちが表側になる方を考えておく。
- 3 裏板の上のアジを置き、包丁の先に、裏側に裏側のエラを引っ掛ける様に起こし、裏側に寄せてエラのつけ根の所で切り離し、かき出す。
- 4 両側のせじを取る。頭を左にしてしっかりと押さえる。尾の方から頭に向けて包丁を動かして大きく前後に引きながら、せじ(せじ)を引っかく。引き取ったら出来上がり。



筒切り

サバをみそ煮にしたり、イワシやサンマを佃煮風に煮る時の切り方です。

ポイント

- 1 腹ワタを抜いてから切る為、包丁を強く入れたら身割れしやすいので注意する。又、太い中骨を切るのとき、さし指を包丁の背に当て、柄は手の平の中央で固定させしっかりと握って切る。
- 2 サバをまな板の上で頭を左にして横に置いて胸ひれの下の斜めに、包丁を少し寝かせて中骨の下まで切り込ませ、反対側も同様にして、頭を切り落とす。
- 3 鮮度の良いサバは、腹ワタがしっかりとれているので引っぱり出しても途中で切れない。この後水でお腹の中を手早く洗う。
- 4 切り口(口)指を入れて、腹ワタの中骨についている所を外す。それから腹ワタをしっかりと掴んで引っぱり出す。



二枚・三枚おろし

三枚おろしは、イワシ、アジその他の魚の代表的なおろし方です。これをマスターすれば、大抵の魚料理には困らないので頑張りましょう。

ポイント

- 1 包丁が切れにくいと必要以上の力が掛かったり、ケガに繋がったりするので出刃包丁をよく研いでから、取り掛かる。中骨になるへ、身を残さない様にするのが上手なおろし方。余力があとの中骨まで切り込んでしまう。包丁を真横に握らせて刃先を45度斜にして、息で尾まで引くときれいに切れる。
- 2 まず、筒切りの場合と同じ様に頭を切り落とす。次に、まな板の上にお腹を手前にして、包丁を斜めに立て、息で尾まで引いて切り離す。
- 3 サバを二枚におろした状態。中骨のついていないほうを上身(うしん)に入れ、中骨を切り離す。身がついた中骨を一枚、上身に下見が一枚ずつで合計三枚に。これが三枚。
- 4 サバの下見を、中骨を下に尾を左に置き、2と同じ様に包丁を入れ、中骨を一枚、上身に下見が一枚ずつで合計三枚に。これが三枚。



代表的な料理のコツ

すまっことしてコツさえ覚えれば、魚料理は意外に簡単。と言いつか、むしほは「手軽料理」と言えるかも知れない。

つみれ汁

魚のすい身を少しずつみ取って汁に落とに入れて煮た物が「つみれ汁」又は「つみれ」と呼ばれる物です。



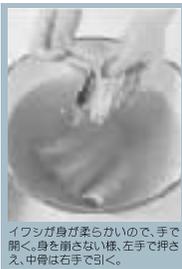
＜材 料＞
(4人前)

イワシ(小ぶりのもの)200g
ねぎ1/2本
しょうが1かけ
だし(ごぶだし、かつおぶし)4カップ
味噌大さじ5～6
塩	
小麦粉	

ちよとポイント
わたや骨を取ったイワシは、塩水の中できれいになるまで長く洗います。包丁の背で身をそけてから叩くと作業が楽になります。口当たりを良くする為に、すり鉢で良く搗り混ぜましょう。

①イワシは頭を親指の爪で切り、わた(内臓)と一緒に取り除き塩分を3%程度の塩水に10分つけよう。

②そして手開きをし、塩水の中へ血の気が無くなるまで長く洗っている間にあけよう。



③まな板に開いたイワシを乗せ、包丁の背で身をさき、皮と尾をこって包丁の先で小さく叩く。



口当たりを悪くする皮と尾は取り除く。包丁の背で身をこき落とす。トントンと細かく叩く。

④さすり鉢にすり、味噌とおろししょうが、つみれ用の小麦粉を大さじ1の水大さじ5を入れ、すりこ木でよく搗り混ぜよう。

⑤だしを火にかけて、④をスプーンですくって丸く形を整えながら煮立ったらだしに1個おろし落とす。(ごま油にも乗せて、一口大ですき落とす)もも良から残り味噌をき入れ、煮立つ直前で火を止める。お椀に盛って白髪ねぎを乗せたに仕上げよう。



スプーンですくい、丸く形を整えながら、煮立ったらだし1個ずつ落とす。浮き上がったら、味噌をきき入れる。

煮つけ

少なめの煮汁で、照りよく煮あげるのが煮つけです。鮮度の良い魚や淡泊な白身魚なら砂糖を入れずに煮ても大丈夫です。



カレイの他、ヒラメ、メバル、アイナメ、小タイ等も同じ方法で煮る事が出来ますが、身の厚い魚はやや煮汁を多めにしましょう。又、癖のあるイワシやサバ等の青魚は鮮度が落ちると思われる時は砂糖を加え、全体に濃いめの味付けにしましょう。

＜材 料＞
(4人前)

カレイ(切り身80gのもの)4切れ
しょうが(薄切り)1かけ分
わかめ(もどし)1カップ
煮汁	
だし(ごぶだし市販の dashi の素で)1カップ
しょう油大さじ4
酒大さじ4
みりん大さじ4
塩	

ちよとポイント
魚を煮る場合もだしを使わずの方がより美味しく出来ます。市販の dashi の素を利用する場合は基準量よりやや濃いめにし、又、水、酒1位に酒をたっぷり使った方がいいです。落とす蓋をする時、煮汁が全体にまんべんなく回るのを防ぐために、落とす蓋をする時に魚を落すから乗せないと、魚の皮が蓋に付いてはがれる事があります。木製の蓋と蓋が無い場合は乾いたお皿でも大丈夫です。

①切り身の黒い皮の方に味が染み込みやすい様にやや斜めに包丁で切れ目を入れます。

②蓋を乗せ、小さじ1～1.5の振り塩をして1時間程そのまま置いて身を締めます。

③わかめは水に浸けて戻し、筋を取り、食べやすい大きさに切ります。

④身を締めたら、②のカレイは水洗いして塩を流し、乾いたきんで水気を取る。



振り塩をして、1時間ほど置いて、身を締め、水で塩を洗い流し、乾いたきんで水気をよく拭き取る。

⑤煮汁用の調味料を底の平らな浅鍋に合わせ、煮汁を煮立させ、魚を重なり合わない様にして並べ入れて、しょうがを散らし、煮汁を敷き入れ、



平なべに煮汁を煮立て、黒い皮を上にして並べ入れ、しょうがを散らし、濡らした落とす蓋をする。

⑥再び煮立ったら濡らした落とす蓋をする。

⑦火を中火に弱めて4～5回煮汁をすくっては魚にかけて、煮汁が2/3位になったら⑧のわかめを入れる。



煮汁が煮詰まってきたら、わかめを加えて一煮し、煮切る直前で火を止め、落とす蓋をする。

⑧ほぼ底に煮汁が1/3程度残っている所で火を止めて、そのままにして、つくり味を合ませる。

⑨わかめを添えて盛り、煮汁をかけたら出来上がり。

まとめ知識

「魚を煮る時」

★魚は煮汁を煮立ててから入れる
「新鮮な魚は急激に熱すると身が崩れるので、ゆっくり火にかける」といって言われていますが、家庭で調理する場合はそこまで新鮮な魚を使う事は滅多になく、余り新鮮でない魚をゆゆくり煮ると生臭さが残る事があるので、「魚の煮物は煮汁を煮立てた所へ入れる」と覚えておいた方がいいでしょう。沢山の魚を煮る時は、一度に入れると煮汁の温度が下がって、やはり生臭さの原因になるので何回かに分け、必ず煮汁が煮立った所に入れる様にして下さい。煮汁を煮立ててから魚を入れるのは、

★酒は身を柔らかくし、みりんは身を締める
みりんの代わりに酒と砂糖で同じ効果が出来るかと思いがち。確かに味づけとしてはそれ程変わりはありませんが、煮物では大きな違いが出ます。みりんには材料を締める働きがあり、酒には柔らかくする働きがあるのです。もちろん香りも違います。又、照りを出したい時はみりんが一番で、酒と砂糖では余り効果がありません。

「魚を焼く時」

すく、皮の部分を長く焼いていると戻ってきてしまう為です。

★魚の焼け具合は目で見ると、魚は生焼けだと生臭いし、焼き過ぎるとおいしさが出てしまつて身がパサパサになります。そこで、程良く火が通ったかを見分けるには、一尾物なら目を見ます。目が真っ白になったら良く焼けている証拠。切り身や大きな魚の場合、竹串を刺してみてスッと楽に刺されれば焼けています。生焼けだと竹串を刺した時に抵抗がある筈です。



★魚の焼き加減は 表六分の裏四分 風では頭が左で腹が手前から焼きます。魚は余り焼けないうちにひっくり返すと皮がはがれたり身が崩れたりします。表が六分目位焼けたらひっくり返して裏を焼きます。焼き網を前せて熱しておいてから魚を乗せるのも上手に焼くコツです。

★海の魚は皮側から、川の魚は身の側から焼く
普通は盛り付けた時に表になる側から焼くので、切り身を焼く場合は皮のある方から焼くのですが、川魚は身の側から焼いた方がきれいに仕上がります。これは、川魚の方が海の魚より皮の収縮力が強いので変形しや

マリネ

つけ汁(マリナード)に漬けたんだ料理が全て、マリネと言われていますが、一般的には基本のフレンチドレッシングに香味野菜や好みのスパイスを入れてたつけ汁に、生の魚をつけ込んだ物を言います。



マリネは、コハタ、ニシン、キヌ、カマス、サバ等に応用が出来ますが、いずれも新鮮な物を選びます。コハタの様に小骨の多い魚は、締めてから皮目に細かく包丁を入れて骨切りをしてからつけ汁につけ込みます。燻製の鮭や塩鮭をさき切りにして使う事も出来ます。

<材料>

- (4人前)
- 小アジ……………8~10尾
 - 玉ねぎ(輪切り)……………1/4個分
 - ピーマン(輪切り)……………1/2個分
 - つけ汁(マリナード)
 - 酢……………1/2カップ弱
 - 白ワイン(酒か水)……………1/2カップ
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - 塩……………小さじ1
 - 香辛料(タイム、フーカリエー、パプリカ、ローリエなどのうち、ある物)……………適量
 - 玉ねぎ(みじん切り)……………小1/2個分
 - にんにく(みじん切り)……………1かけ分
 - にんじん(みじん切り)……………小1/2本分

ちゅっポイント

時間をかけてよく締めた大きな魚ならそのまま切りに使っても、ちゅっポイントは保ちを良くするの为一度寒立てて使っ。



つけ汁は、保ちを良くする為一度寒立て、十分に冷まして使っ。お好みでサラダ油を加える。



よく締めたアジは、頭の方から尾に向けて皮を引く。

- アジは三枚おろし、きれいに小骨を取って盆等に並べ、大きじ1.5の塩を振ってそのまま2時間程身を締める。
- つけ汁を作る。乾いたきれいな小さな鍋につけ汁用のみじん切り野菜と調味料、香辛料を合わせて火にかけ、一煮立ちさせて冷ましておく。つけ汁の保ちを良くする為十分冷まして使っ。
- 軽く一握りの塩を、手の平を上下させて指の間から、さるに振ります。そして魚を並べて又同じ様に振る。

ムニエル

ムニエルはフランス語で「粉屋屋の意味。鮭、アマタイ、マス、牛等の切り身、一尾つけならアジやニシマス等にも応用が出来ます。



- ムニエルは、白い皮は包丁でうろこを取り、黒い皮は頭と胸の間に包丁を入れて、薄い皮一枚を残して、胸を押さながら引く張って取り、頭を斜めに切り落として取り、内臓を出し、周りのひれと尾も取りまじょう。

- ## <材料>
- (4人前)
- 舌ビラメ(皮をむいた200gの物)……………4尾
 - 牛乳……………4/5カップ
 - バター……………120g
 - サラダ油……………大きじ8
 - レモン(飾り用に薄切り)4枚をとり、あとは絞る)……………1個
 - パセリ(みじん切り)……………少々
 - つけ合わせ
 - じゃがいも……………4個
 - 塩、こしょう、小麦粉

ちゅっポイント

魚の水気を良く切り、余分な小麦粉は落として薄くムラなくまじょう。表面から先に、色よく焼いたら返す。身が崩れるので返すのは一度だけ。焼き過ぎると身がパサつくので注意して下さい。

- 舌ビラメは、こへ薄く焼く。こしょうを、バターに入れて牛乳を注ぎ5分ほど焼いて臭みを抜く。
- 舌ビラメの水気を切って小麦粉をまじ、余分な粉ははたき落とす。



舌ビラメを牛乳に浸す。魚臭さを抜くと共に、焼き上がり番はよく焼く。



小麦粉をまぶすすぎると、厚く口当たりが悪くなるので、余分な粉は必ずはたき落とす。

- 熱したフライパンに魚1匹に付きサラダ油大きじ2を入れて熱し、次に同量のバターを溶かす。舌ビラメの皮を下にしてフライパンに入れ、中火で焼く。程良い焼きが付いたら裏返す。一回返すとへり返すと身が崩れて汚くなるので一度だけ。
- 頭側を左にして血の手前を盛り、レモンの薄切りを魚の上に乗せ、レモン汁をかける。
- フライパンの油を拭き取り、残りのバターを薄茶色に焦かして、④の手ビラメにかけ、パセリを振る。



サラダ油とバターを半々で焼くと、風味も良く、揚げ付かない。油焼きし、焼き上がり、バターをプラスしても良い。

あら炊き

上品に肉をつついて食べるのではなくて、炊き立てを手で持つてしゃぶるような感じで味わいまじょう。冷凍タイ、ハマチ、ブリ、鮭等の頭を使って出来ます。



- ## <材料>
- (4人前)
- タイの頭(カマの部分付き)……………500g
 - ごぼう(細めの物)……………3本
 - 米酒……………大きじ5
 - みりん……………大きじ5
 - 砂糖……………大きじ4~5
 - しょうゆ……………1/2カップ
 - 木の芽

ちゅっポイント

タイは出刃包丁の根本で叩く様に切ります。アラを並べて、きっちりと入る大ききの平鍋を選びまじょう。

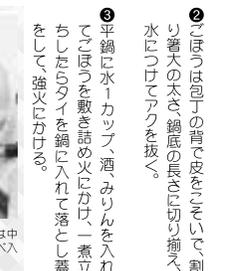
まめ知識

★魚の煮物は口と底の広い鍋が良い。魚の形を崩さず、味が均等に広がる様にするには、口が広く底の平らな鍋が向いています。和風の煮魚は短時間で仕上げられるのがコツです。からそう厚手である必要はありません。汁の少ない洋風の蒸し煮には底の厚手の物を。

- タイの頭は出刃包丁で縦二割りに。口の先とエラ蓋を落とさながら適当な大きさに。カマは口の部分を包丁で切り落とす。
- タイの頭は、縦二割りにする。出刃包丁で叩き切るのが、きれいに切るコツ。
- ごぼうは包丁の背で皮をそいで、割り箸大の太さ、鍋底の長さに切り揃え、水につけてアクを抜く。
- 平鍋に水1カップ、酒、みりんを入れてごぼうを敷き詰め火にかけ、一煮立ちしたらタイを鍋に入れて落とす蓋をして強火にかけろ。
- 再び沸騰したら、分量の砂糖を加えて落とす蓋をし、4~5分煮てしょうゆを加えて中火で15分煮る。
- 味をみて、しょうゆ、油、大きじ1を回し掛け、鍋を傾けて煮汁をすくい、魚に掛けながら煮る。
- 器にタイを盛り、しょうゆは器に合わせ、長さを切り揃えてお皿の前方に置く。煮汁を掛けて、木の芽をたっぷり天盛りにして出来まじょう。



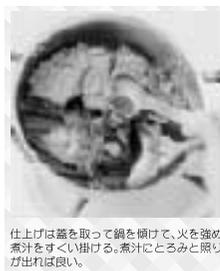
タイの頭は、縦二割りにする。出刃包丁で叩き切るのが、きれいに切るコツ。



平鍋にごぼうを敷き、タイの固い部分は中央、煮くずれしやすい部分は周囲に並べ入れる。



平鍋にごぼうを敷き、タイの固い部分は中央、煮くずれしやすい部分は周囲に並べ入れる。

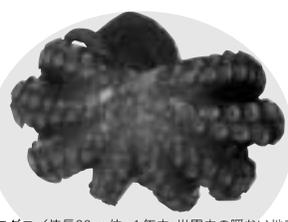


仕上げは蓋を取って鍋を傾けて、火を強め煮汁をすくい掛ける。煮汁にとろみと照りが出れば良い。

貝類・頭足類・甲殻類

アメリカやヨーロッパの人はタコやイカを食べるなんて信じられないという人も多いけど、こんなおいしい物を食べずに生きて行く事の方が信じられない。エビやカニは言うまでもなく大好きだし、貝は海の底でこっそり真珠を作ったりするオシャレなヤツだし、みんな海の楽しい仲間達について感じ、結局全部食べちゃっただけだね。

タコ



種類／タコ／ミズタコ／イタコ等あり冬が旬です。

マダコ／体長60cm位、1年中、世界中の暖かい地方の沿岸で獲れる。茹でてから魚屋に出回る事が多く、おでんや寿司ダネ、酢の物に。

イカは胴が美味しい「タコ」は足が美味しいとされています。
マダコ／最も一般的なタコで、遠洋物と近海物があり、多くは外国産で、普通は茹でた状態で出回っています。近海物はイカの側が黒っぽい小豆色、遠洋の物はピンクに近い薄い小豆色で吸盤の中が白いです、すべかわります。表面にめめりが無く、皮がむけていない物を選びます。
ミスタコ／北の海に住み、北海道で多く獲れます。食料で真っ赤に染められており、味は全く違う。イタコ／15cm程の小さなタコで、春先に胸いっぱい卵を抱え、この卵が飯粒の様に見える事から「飯タコ」という名前がつきました。煮付け等にして食べます。

イカ



種類／多く日本近海だけで数十種類と言われています。

アオリイカ／色蕉イカともいう大型のイカで、身は豊かで風味がある。



ケンサキイカ／ヤリイカの一つで、えんべらの先が剣の先のように尖っている。山陰、五島列島で獲れる。



ヤリイカ／胴が槍のように細く、足は短い。夏イカの代表。



ホタルイカ／胴の長さ4〜5cm程度の小さいイカで、春から夏にかけて、富山湾に群生する。



スルメイカ／秋口〜冬が旬

スルメイカ／スルメを作るイカなのでこの名前があります。1年中獲れますが、旬は秋口から冬。最近は輸入物も多くなってきましたが、近海物も輸入物も殆どが冷凍です。
ヤリイカ／筒イカ、てっぽう等の別名がありますが、スルメイカが品薄になる季節を補ってくれる夏イカ。
モンゴウイカ／ケンサキイカ等／近海で獲れ、生の状態で店頭に出ますが、稀少な為高価。
選び方／イカの新鮮な物は身が半透明で、向こうが透き通って見える位。透明度が高く吸盤に触ると手に吸い付いてくる様ななら、かなり新鮮。時間が経ち、鮮度が落ちるに従って、身は乳白色に変わって来ます。
ワンポイント／ワタヤケしやすいので、買ったならなるべく早く胴からワタを抜いておきます。丸のまま皮をむく事を高むきといい、開いてからむくより皮が破れにくく、上手にむけます。



エビ
エビはタイと共に日本人に特に好まれてきた海の幸で、近海で獲れる物も多い。
車エビ／体長15〜20cmで、1年中日本近海で獲れる。褐色の縞模様特徴。
大正エビ／体長20〜25cmで、秋〜冬が旬。ポツ海、黄海、東シナ海で獲れる。
富士エビ／体長9cm程度で、冬に富山以北の日本海で獲れる。甘エビ、南蛮エビとも言い、刺身で食べる。
芝エビ／体長12〜15cmで、1年中東京湾や南シナ海等で獲れる。こさく、あかひけともいう。

伊勢エビ／他のエビと比べて甲殻が硬く立派なので、縁起物として用いられる。
車エビ／高級品として扱われ、25〜40gの物を「まき」、20g以下を「さいまき」「こまき」等と呼ぶ。鮮度の良い物は、頭を取ると背ワタが一緒に抜けまます。大正エビ、芝エビ／大正エビは生も冷凍もあり、天ぷら、フライ、中華料理等に。芝エビは頭がすく黒くなり、傷みやすいので、買ったならすくへに頭と背ワタを取り除きましょう。
選び方／生で有頭のエビは殆どが近海か養殖物。全体に透明感があり、姿形がシャランとした物を選びます。頭部がくらくら

カニ
お馴染みのカニは、ワタリガニ、ズワイガニ、タラバガニ、モカニ、花咲ガニ等で、冬が旬。
ワタリガニ(ガザミ)／甲羅の幅は15cm位で、旬は秋〜春。本州各地、中国で獲れる。茹でて鍋物等に。
モガニ／1年中、福井県、北海道、アラスカ辺りで獲れる。茹でて酢の物やサラダに。

産地直送の生きた物もありますが、茹でて冷凍した物も多く出回っています。
選び方／生きている物は、重くて元気の良い物を。雌は卵を抱えているので更に美味しい。
ワタリガニ(ガザミ)／雌は、腹側の前掛けが丸みを帯びているのが特徴。足を体に結わえて、熱湯でさっと茹で、さばきます。冷凍物もさっと茹でてから食べましょう。
き、変色していたり、全体に白っぽく不透明で、背ワタがワタミの様になっている物は避ける。
ワンポイント／近海・遠洋物も冷凍のエビは店頭に出まます。冷凍と解凍を繰り返している物より、凍っている状態の物の方が衛生的で安心。

貝
軟体動物で貝殻を持つている物の総称で、食用として二枚貝と巻貝に大別出来ます。
ハマグリ／左右の殻が対称で、同じに見える他の貝殻と合わせても決して合わない所から「夫婦和合」を意味し、結婚式の献立に欠かす事の出来ない縁起物。東京湾や伊勢湾等、内湾の浅い砂地に住む物と、外海に面した沿岸に住む物があり、後者は朝鮮ハマグリとも呼ばれる。
アサリ・シジミ／殻が欠けていないか、特にシジミは殻に穴が開いていないか、パツク物は日付を確かめて貰う。「砂吐き」と表示してあっても、家でもう一度砂吐きをした方が安心です。
砂吐き／ハマグリやアサリは、海水とほぼ同じ、濃度3%の塩水に前後夜かけて「砂吐き」を濃度が濃すぎない事、塩水が深すぎない事に気を付ける。
シジミは淡水産なので、真水につけて砂を吐かせます。殻付きのまま調理する場合は、砂吐きの後、殻をこすって良く洗う。
ホタテ貝／北海道や青森が産地で、殆どが養殖物。殻付きを買う時は、必ず生きている物を。殻の外し方は、まず平らな殻についている柱を包丁の先でさく様にして離し、次に反対側の柱をそぎ落とします。
カキ／広島、松島、最近新潟、志摩、有明海等の物が有名で、全部養殖物。
選び方／殻が大きい＝身も大きいとは限らない様ですが、殻付きの場合は大きくなって殻の欠

けや、変色していたり、全体に白っぽく不透明で、背ワタがワタミの様になっている物は避ける。
ワンポイント／近海・遠洋物も冷凍のエビは店頭に出まます。冷凍と解凍を繰り返している物より、凍っている状態の物の方が衛生的で安心。

けていない物を選ぶ。むき身の場合は、柱に透明感があり、身から離れていない物、身がふっくらとして光沢のある物、カキ特有の香りの高い物を選ぶ。

ワンポイント／カキのむき身は料理直前に洗わない事。ヌルッとした液はカキの血液で、これを洗い流してしまうと鮮度が落ち、香りも無くなります。又、カキは中毒を起こしやすいので、生で食べる時は必ず生食用を選ぶ。

アワビ／色が青黒く肉の硬い雄貝と、紅色を帯びて柔らかい雌貝に区別されますが、雄雌の違いではなく、形状からこう呼んでいるだけです。他に肉の厚いマタカ、エソアワビがある。アワビに良く似た貝にトコシジがあり、小型のアワビと勘違いされがちだが、アワビは穴の数が4つ、トコシジは7〜8つあるので、簡単に見分けられる。アワビは、塩を振ってかわして強くこすり、身を硬く締めてから木しゃもじ等の柄を外層(殻の薄い方)から突き入れて殻から外します。

サザエ／大人の握り拳程の大きさの物が味が良く、殻に海藻の付いた物はエサの豊富な海で育った証拠。少量の水を入れた鍋で殻ごと蒸し茹でにすると楽に身を取り出せる。むき身は色艶が良く、弾力がある物を信用のおける店で買ってみよう。

貝類はアワビと養殖のアサリやシジミを除き、5〜6月頃が産卵期で、夏は味が落ちる。
主な貝の旬は、
ハマグリ／3〜4月、アサリ／寒中〜4月、真シジミ／寒中、ヤマトシジミ／夏の土用の頃、瀬田シジミ／4月、ホタテ貝／11〜3月、カキ／11〜3月、こじに寒中、赤貝／春、アオヤギ／小柱／冬〜早春、ムール貝／冬〜春、ミル貝／春、タイラ貝／冬、アワビ／春〜夏、トコシジ／晩秋〜春、サザエ／冬〜早春、ハイ／秋〜冬



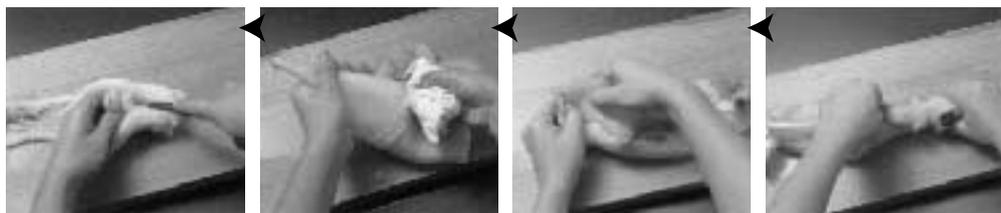
まめ知識

貝類の砂を吐かせるには
静かな場所に置く
海の貝に砂を吐かせる時は暗くて静かな場所に置くのがコツ。貝は砂にもへって呼吸しながら砂と水を吸ったり吐いたりしているのだから、この状態に近くしてやるとよく呼吸をし、吸い込む砂がないのですっきり砂を吐き出す。

下ごしらえ
イカ・タコ
エビ・カニ

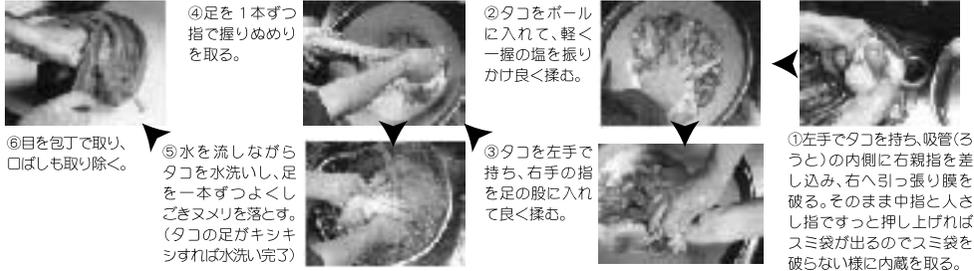
魚のさばき方さえ心もたないのに、イカやカニの下ごしらえなんて、完全に未知の領域のはず。それだけに、ここを押さえとけばかなりポイントが高いですよー。

イカの下ごしらえ



- ①えんべらを上側におき、親指を胸に入れてついている部分を外し、フタ袋を破らない様に足を抜く。
- ②えんべらを右手で持ち、胸の先端から胸に傷を作らない様にはがし、皮は切らないでおく。
- ③胸先端の皮を少しずつつめくり降ろしてからしっかりと握り込み、皮を破らない様むき降ろす。
- ④足は、フタ袋を目の下で切り離し、足のつけ根を切り開いて口を除き、吸盤を切り取る。

タコの下処理
ヌメリと内蔵の取り方



- ①左手でタコを持ち、吸管(ろうと)の内側に右親指を差し込み、右へ引っ張り膜を破る。そのまま中指と人さし指ですっと押し上げればスミ袋が出るのでスミ袋を破らない様に内蔵を取る。
- ②タコをボールに入れて、軽く一握の塩を振りかけ良く揉む。
- ③タコを左手で持ち、右手の指を足の股に入れて良く揉む。
- ④足を1本ずつ指で握りぬめりを取る。
- ⑤目を包丁で取り、口ばしも取り除く。
- ⑥水を流しながらタコを水洗いし、足を一本ずつよくしごきヌメリを落とす。(タコの足がキシキシすれば水洗い完了)

背ワタの抜き方



背を丸めて殻の節の間を広げ、竹串に背ワタをかけて抜く。

加熱した時、エビが曲がらない様にする方法

2種類紹介いたします。
その1 包丁で腹側に四ヶ所、厚さの1/2位まで切込みを入れる。
その2 竹串を打つ(のし串)。

まめ知識

上手な茹で方

①大きめの鍋にお湯を入れ沸騰させる。②沸騰したらタコの頭を持ち、先に足を熱湯に入れて足の形を整えた後、タコ全体を入れる。③タコを入れるとお湯の温度が下がるので、再度沸騰してから7〜8分間を目安に茹でる。④少し食塩を加えた後、鍋のお湯を捨て、鍋の余熱でタコを蒸すと柔らかくおいしく仕上がる。鍋の温度が下がれば、取り出し自分の用途の大きさに切る。

ワタリガニのさばき方



- ①カニの腹側を上にして持ち、前掛けの先に親指の爪を掛けて起こし、前掛けを外す。
- ②甲羅を外側にして持ち、前掛けを外して口の開いた所に親指を掛け、甲羅をはがす。
- ③胸についているガニ(左右に何本もついている細い呼吸器)を取り除く。
- ④足を1本ずつ、つけ根から切り離す。包丁を当てたら、包丁の背をトントンと叩いて切る。
- ⑤胸を半分に分ける。殻が硬いので、体重をかけて押し切る。足や爪は裏側に包丁目を。

読者オススメレシピ集

お料理特集恒例の、読者の皆さんからの簡単オススメレシピ集。今回も沢山のFAX有り難うございました。毎日1品ずつ作っても、1ヶ月10品以上作ることが出来る、驚きの2ページ。魚を使った料理も沢山ありますよー。

読者オススメレシピ集



和食 しょうゆどり

主菜 鍋1コ、15分でOK (紹介者/NY)

(材料) とりモモ2枚(2人分)、ニンニク、エバラすきやきのたれ

①フライパンにすきやきのたれ、ニンニクを入れ煮立て、とりモモを入れて肉に火を通す。火が通ったら肉を取り出し、たれを煮つけて煮つけたたれに再度投入。かからぬ、しいたけ、ししとうと一緒に煮ると、つけあわせも一気に完成。さてもいいのでお弁当にも。

和食 角煮

主菜 時間が掛かるけれど簡単。京料理の料理長が習いきた。(紹介者/ひさのちゃん)

(材料) 豚バラ肉、ネギ、しょうが、砂糖、酒、みりん、しょう油

①たっぷりのお湯に豚バラ肉とネギを入れ、2時間茹でる。茹であがったら、食べやすい大きさに切って、砂糖2:酒2:しょう油2:みりん1:水7(メーカーによって酒を減らし水を6にする)の煮汁に入れて、しょうがスライスと一緒に20分煮る。出来上がり。

和食 ゴーヤチャンプルー

主菜 美容にいいらしい。食がすすむ。(紹介者/V)

(材料) ゴーヤ(1本)、豚肉薄切り(150gくらい)、木綿豆腐、塩、しょう油、しょうゆ適宜

①ゴーヤは縦半分に割り種を取る。そして薄切りにする。苦味が苦手な人はここでゴーヤをゆがいておくとか苦味が少なくなるらしいが、私は苦味が好きなので、そのまま。



②豚肉を炒め、ゴーヤを炒め、豆腐を手でくずして入れ、塩、こしょうを振る。少ししょうゆを加えても良いがそこは好みで。



和食 ソーメンチャンプル

主菜 味つけはしょうゆにしても、お好みで塩、コショウでも。(紹介者/NY)

(材料) そうめん、そうめんのつゆ、シーチキン、ピーマン、ニンジン

①油を入れニンジン、ピーマンを炒める。ニンジンに火が通ったらシーチキンを入れ炒め、茹でたそうめんを入れ、つゆを入れて、炒めて出来上り！簡単でめちゃうま！！



和食 とうふそぼろ

主菜 食欲の出ないこの季節でも♡ (紹介者/たかひ)

(材料) とうふ、ひき肉(とり)、納豆

①冷やっこの上に、塩コショウして、炒めたとりそぼろをかけて、その上に納豆をのせる。夏はコレが一番！！



和食 たこサラダ

主菜 ほんにと手軽で簡単でオシャレな一品です！！ (紹介者/いな)

(材料) ゆでたこ200g、レタス半玉or1玉好みに、かいわれ大根1パック、きゅうり1本、白だし大さじ2、塩少々、オリーブオイル大さじ1、ブラックペッパー少々

①レタスを適当な大きさにちぎる。
②きゅうりを薄切りにし、かいわれを半分に切り①と混ぜ合わせる。この時塩、ペッパーを加える。
③たこを小さく切り②と混ぜ合わせる。白だしとオリーブオイルを入れて味を整えて出来上がり☆



和食 さんまのかば焼き丼

主菜 (紹介者/MF)

(材料) さんま、白髪ネギ、大葉、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、ご飯

①さんまをおろしてフライパンでタレをかけながら照り焼きにする。ご飯の上のせ、白髪ネギ、大葉の千切りを添えて出来上り。

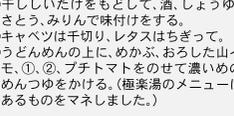


和食 雑ラダうどん

主菜 暑くて食欲のない時にピッタリ。(紹介者/けなママ)

(材料) うどんめん、つゆ(濃縮タイプ)、めかふ、山いも、干しいたけ、キャベツ、プチトマト、レタス

①干しいたけをもどして、酒、しょうゆ、さとう、みりんを味付けをする。
②キャベツは千切り、レタスはちぎって、③うどんめんの上に、めかふ、おろした山いも、①、②、プチトマトをのせて濃いめのめんつゆをかける。(極楽湯のメニューにあるものをマネしました。)

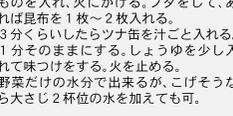


和食 ツナの野菜蒸し

主菜 簡単だし野菜が沢山食べれる (紹介者/まりん)

(材料) キャベツ、ナス、ブロッコリー等冷蔵庫にあるもので+ツナ缶で

①無水鍋に野菜を大きめにざくざく切ったものを入れ、火にかけ、フタをして、あれば昆布を1枚〜2枚入れる。
②3分くらいしたらツナ缶を汁ごと入れる。1分そのままにする。しょうゆを少し入れて味つけをする。火を止める。
※野菜だけの水分で出来るが、こげそうなら大さじ2杯の水を加えても可。

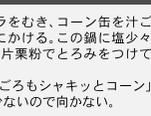


和食 メニュー名?

小鉢 簡単で美味しい (紹介者/たかちゃん)

(材料) しばえび(又はえび)、コーンの缶詰(安い方のスープがはいっている方)、塩少々、水溶き片栗粉

①しばえびはカラをむき、コーン缶を汁ごと鍋に入れ火にかけ、この鍋に塩少々を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。
※コーン缶は「はごろもシャキッとコーン」はダメ！汁が少ないので向かない。



和食 ゴーヤのしょうゆいため

小鉢 ビタミンC豊富 (紹介者/なおお)

(材料) ゴーヤ、しょうゆ、かつおだし、ごま油、味の素

①ゴーヤを薄く輪切りにし、フライパンで炒めて、しょうゆと味の素少々で味付けをし、香りつけてごま油を少々、最後にかつおぶしをたっぷりかけて出来上がり、ビールのおつまみに最高！



和食 ゴマきゅうり

小鉢 超簡単!! (紹介者/さっちゃん)

(材料) きゅうり、ゴマ油、塩、とうがらし輪切り

①きゅうりを斜め1cm位に切る。塩をからめて少し置く、軽く洗って、ゴマ油、とうがらしをからめて少し置く、出来上がり!! うまい♡



和食 かきぞうちい

主食 風邪にきく。(紹介者/あんあん)

(材料) かき、卵、にら、ごはん、塩、しょう油

①上の材料を300ccの水で煮ると出来上り。



洋風 ミニピザピザ

主食 超簡単。(紹介者/みみずく)

(材料) ギョーザの皮、ピザソース、ピザ用チーズ、あとはお好みで。

①ギョーザの皮にピザソースを塗る。
②お好み物を切る。(ハムとか)
③②を乗せ、チーズを乗せて、
④トースターで焼く。
⑤出来上がり。



洋風 簡単なのにおいしいパン

主食 (紹介者/Y.T)

(材料) オイルサーディン、食パン又はフランスパン、ガーリック

①パン(薄切り)を一口大に切り、その上にガーリックを塗ります。その上に、オイルサーディンを入れて、オーブンで焼くだけ。

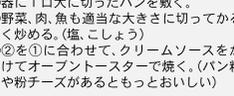


洋風 パングラタン

主食 (紹介者/みお)

(材料) 硬くなったパン、残りものの野菜や肉、魚等、レトルト(インスタント)のクリームスープ(パスタを入れるだけの物)

①器に1口大に切ったパンを敷く。
②野菜、肉、魚も適当な大きさに切ってかき混ぜる。(塩、こしょう)
③②を①に合わせて、クリームソースをかけてオーブントースターで焼く。(パン粉や粉チーズがあるととってもおいしい)

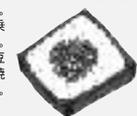


洋風 納豆パン

主食 簡単だけどおっちゃん美味♡ (紹介者/スイカ)

(材料) 食パン、ネギ、タレ、納豆、カラシ

①納豆をまぜてタレ、ネギ、カラシを加えてまたまぜる。
焼いたパンに乗せていたたまります。間違っても納豆を乗せた後に焼いたらダメですよ。

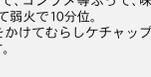


洋風 ジャガオムシツ

主菜 簡単でお弁当にも出来る (紹介者/駒)

(材料) ジャがいも、人参、玉ねぎ、豚ひき肉、とき卵

①ジャがいもはサイコロ状、玉ねぎ、にんじんは細く切る。
②①とひき肉を少し多めの油で炒めて、塩コショウ、好みを、コンソメ等ふって、味を整え、蓋をして弱火で10分。
③最後にとき卵をかけてむらしけチャップでいただきます。



洋風 トマトライス

主菜 分量が全てできと一食 (紹介者/はるはる)

(材料) 白ごはん、トマト、バター

①トマトを細かくきざむ。
②フライパンにトマトとバターを入れて火を通す。
③白ごはんを入れて軽く炒めて出来上がり。

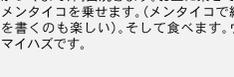


洋風 イタリア風焼おにぎり

主食 ビールにあう! おやつにもいい! (紹介者/アッキー)

(材料) ごはん(一膳くらい)、粉チーズ(マルメザン大さじ1杯くらい)、メンタイコ(ほくした物)

①ごはんを粉チーズを混ぜて、ピザ程度の薄さになります。フライパンで、軽くこげ目がつくまで、両面焼きます。お皿に乗せて、メンタイコを乗せます。(メンタイコで絵を書くのも楽しい)。そして食べます。ウマイです。

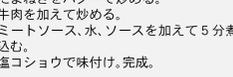


洋風 ハヤシライス

主食 10分で出来ます。(紹介者/アレイ)

(材料) ミートソース、オイスターソース(大さじ1)、たまねぎ(1/2)、水(1/2カップ)、塩、コショウ

①牛肉を食べやすい大きさに切る。
②たまねぎを1センチくらいで切る。
③たまねぎをバターで炒める。
④牛肉を加えて炒める。
⑤ミートソース、水、ソースを加えて5分煮込む。
⑥塩コショウで味付け。完成。



洋風 主菜 サーモンのごろごろクリームかけ

ホワイトソースが真様にマッチ♡
(紹介者/くるみ菇)

(材料) サーモン3、4人前、Mixナッツ(スナック抜き)、玉ねぎ半分、パセリ、ホワイトソース1缶

- Mixナッツをザクザク切りにする。玉ねぎは少し大きめのみじん切り。パセリは細かくみじん切り。
- 玉ねぎを食感が有る位にいため、ホワイトソース、パセリを入れる。Mixナッツは好きな分入れて下さい★
- ソテーしたサーモンに②ソースをかける★★★

洋風 主菜 さけのムニエル

簡単手のこんだ料理に見える。
(紹介者/S/A)

(材料) 粉チーズ、さけ、白ワイン、小麦粉、バター、塩こしょう、タルタルソース、オリーブオイル

- 白ワインにさけをひたして塩こしょうをして小麦粉をつける。
- そしてフライパンを熱してバターとオリーブオイルをひいて、さけを焼き、焼けたらさけにタルタルソースをかけ、粉チーズをかけて出来上がり。

洋風 主菜 キャベツとひき肉の煮込み

簡単でおいしいです。
(紹介者/A/V)

(材料) キャベツ1/2玉、ひき肉400g、玉ねぎ1/2個、トマトの水漬1/2缶

- キャベツは一枚ずつ分ける。



- 玉ねぎのみじん切りとひき肉、塩、こしょうをまぜる。
- なべに、キャベツ、ひき肉、キャベツ、ひき肉と、3層位に重ねて、バジル、水(1/2C)、スープの素を入れ、蓋をして20分、弱火にかける。



- トマトの水漬を入れて、15分で出来上がり!!

洋風 主菜 手羽先のんにんにくマヨ焼き

つけこんで焼くだけお手軽。こくがあり香ばしくビールのともびつたり♡
(紹介者/もうす2人目)

(材料) 手羽先、マヨネーズ、塩、こしょう、にんにくすりおろし、酒少々

- 手羽先に酒、塩、こしょうをしてしばらく置く。
- ボールに①の手羽先、マヨネーズ、すりおろしたんにんにく(この2つは1:1の割合)でをれ手でもみ込み30分おく。
- ガスレンジについての魚を焼く所(グリル)でゆっくりこけ目がつくまで裏表焼く。

洋風 主菜 何でもグラタン

パンを加えてもいいし、マカロニの代わりにパスタでもOKよ。(紹介者/◎)

(材料) ホワイトソース、マカロニ(ゆでた)、チーズ、ミートソース、玉ねぎ

- 玉ねぎを弱火でじっくり炒めグラタン皿へ移す。茹でたマカロニを入れホワイトソースをかける。その上からミートソース。その上から又ホワイトソースを。最後にとろけるチーズをたっぷり。180℃のオーブンで15分焼く。

洋風 主菜 エビグラタン

お弁当やオードブルに超簡単!!
(紹介者/ゴン太)

(材料) えび、☆(塩、コショウ、マヨネーズ、チーズ、パン粉)

- えび背開きに、☆の材料をブッかけてオーブントースターでチーン!有頭エビの方が見栄えはgood!!



洋風 主菜 おじやがり目玉焼き

お金がない時にOK!
(紹介者/もりもん)

(材料) オリーブオイル、じゃがいも、卵、塩

- 短冊に切ったじゃがいもをたっぷりのオリーブオイルで炒める。この時塩を適量にふりかける。火が通ったらジャガイモの上に卵をおとし、卵の上塩をふりかけ、半熟目玉焼きになればOK!!

洋風 鍋 シーフード鍋

野菜も魚も沢山食べられる。
(紹介者/花火)

(材料) だしの素、ほたて貝、かわはぎ等の魚、野菜(白菜、しめじ、かいわれ等)

- 最初に、だしの素とほたて貝でスープを作る。その後、野菜を入れる。そして魚を入れる。ほたてのだしがよく出ているので、味付けは不要。



洋風 主菜 チキンジンジャー

ごはんがすすむの冷めてもいいの弁当のおかずにもgood。(紹介者/カズ)

(材料) とり肉(もも肉)1枚、さけ少々、しょうゆ30g、塩、こしょう少々、しょうゆ15g、片栗粉少々、油多め

- とり肉を一口大に切る。
- ①しょうゆ、さけをボールに漬け、10~20分おき味をしみ込ませる。
- 味がしみ込んだらその中に片栗粉を入れ混ぜる。
- すこし多めの油をフライパンにひき、両面カリッと焼く。

洋風 主菜 メニュー名?

見た目キレイで簡単
(紹介者/じゃすみん)

(材料) ブラックタイガ海老、塩、コショウ、マヨネーズ、パン粉、あればパセリのみじん切り

- 海老を開いて塩コショウをする。
- 多めにマヨネーズを塗る(というより乗せる)。
- パン粉をマヨネーズの上に乗せる。
- オープンで焼いて出来上がり。

洋風 主菜 ちびあじのムニエル

早く作れて、簡単、栄養満点!!
(紹介者/あじさい)

(材料) 小あじ(5~8匹位)、キャベツ(3~4枚)、サラダオイル少々、塩、こしょう少々、小麦粉少々

- あじは頭を取って、お腹を出し、よく洗って小麦粉をまぶす。フライパンに、サラダオイルを少し多めに熱し、塩で15分位焼く(炒める)。その時に、塩、こしょうで味を付け、15分位で皿に取り、キャベツのきざみをうす塩で炒めて盛る。

洋風 サラダ ホットサラダ

マヨネーズはおしななくタツプリと!!
(紹介者/ユズ)

(材料) シーチキン1缶、キャベツ3枚大、ジャガイモ2個、マヨネーズ、しょうゆ適量

- ゆでたジャガイモを輪切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切る。
- オープン皿にジャガイモ、キャベツ、シーチキンを2段に重ねる。
- いちばん上にマヨネーズをたっぷりかけて、しょうゆを少しならし、オープンで20分焼く。
- こんがり出来上がり!!

洋風 丼 オイルサーディン丼

とにかく美味しい!!
(紹介者/kivo)

(材料) オイルサーディン1缶、たかのツメタ、ニンニク2かけ、しょうゆ少々、かいわれ大根

- まずはオイルサーディンの油をフライパンに熱し、スライスしたニンニクをきつね色になるまで揚げろ。ニンニクを取り出し、サーディンをフライパンへ入れ両面を焼き、しょうゆ少々、たかのツメを入れフライパンをゆすり...フライパンに残ったタレをザッとまわしかけ、出来上がり!!

洋風 麺類 サラダツナパスタ

食欲がなくてもいける!冷でも温でもおいしい。(紹介者/まるまるん)

(材料) キュウリ、ツナ缶、薄口しょうゆ、パスタ、塩、コショウ、マヨネーズ

- キュウリを塩もみしておく→しぼる。
- ツナは油をきっておく。
- ①、②をまぜる。
- 塩コショウとマヨネーズで味つけ。
- 茹でたパスタの上に乗せて、薄口しょうゆで食べる!!まじうまい!!

洋風 麺類 なんちゃってパスタ

何もないときどいい。
(紹介者/ジャコビ)

(材料) だいこん、①にんにく、七味、塩、こしょう、しょうゆ

- ①だいこんを、皮むききで、薄く、きしめん状にして、お湯で、すしゆんかけ、フライパンで油とて、きんをのせて、だしめんたひの代りにを炒める。味付けをして、出来上がり→ウーこうおいしい。



洋風 小鉢 ジャガ芋のコンビーフ炒め

塩、こしょうも使わずに短時間で出来る割にまあまあと思う。(紹介者/涼)

(材料) コンビーフ1缶、じゃが芋中2コ、玉ねぎ1/2

- じゃが芋はいちょう切りにして(好んで細切りでも良いと思う)整えて茹でておく。すし切りにしたたまねぎを少なめの油で軽めに炒め、コンビーフを加える。(低脂肪のものは油が出ないが、コンビーフから脂が出るので、炒める油は少なめに)茹でておいたじゃが芋を加える。

洋風 小鉢 いんげんの明太子あえ

とにかく簡単で旨い。
(紹介者/すみりん)

(材料) いんげん適量、明太子、バター

- いんげんを食べやすい大きさにカットして茹でる。
- ②ざるにあけて、
- ③明太子とバターを熱いうちにあえて、出来上がり。



洋風 小鉢 なちのめんつゆ漬け

夏場食欲がない時、冷やしてもおいしいいただけます。(紹介者/あつこ)

(材料) なす3本、市販のめんつゆ(かつおだし)

- なすを焼きます。(ガスコンロで)
- 焼けたなすを、熱いうちに皮をむいて、食べやすい大きさに切ります。
- カットしたなすを容器に入れてなすがひたるまでめんつゆを入れて、そのまま冷やして出来上がり!後でかつおぶしをかけます。

洋風 小鉢 ちくわのマヨネーズ焼き

ビールのつまみ、弁当にも。
(紹介者/とく名)

(材料) ちくわ、マヨネーズ、パン粉、青のり

- ちくわは乱切り、マヨネーズをまぜてパン粉をつける。オーブントースターで焦げ目がつく程度に焼く。青のりをふる。



中華 小鉢 たこアスパラの炒め物

おつまみに最高!
(紹介者/りんP-)

(材料) たこ、オイスターソース、アスパラ、薄口しょうゆ

- たこはぶつ切りにする。
- アスパラは軽くゆでて3~4cmに切る。
- たこアスパラを(オリーブオイルで)オイスターソースと、薄口しょうゆを少々たらしたら出来上がり。

中華 主菜 まいぼーちキン

洋風、中華風で美味しい。
(紹介者/サクラ)

(材料) まいぼーちふの葉、もも肉、卵1個

- まいぼーちふの葉のかたくり粉をもも肉にまぶす。もも肉は表面をカリッと焼く。ソースはまいぼーちふの赤い方にゆで卵をみじん切りにして、マヨネーズ約大さじ3(好み)なれば牛乳少々を加えまぜる。サラダ等を添え、もも肉にソースをかけ出来上がり!

中華 主菜 もやしとツナの春巻き

私の周りでは、大好評です。何回かって安上がり。
(紹介者/あつこ)

(材料) 太もやし1袋、春巻きの皮、ツナ缶(小)1缶

- 太もやしとツナ缶をあわせ春巻きの皮で揚げる。ポン酢とお好みで唐がらしorカラシをつけて食べる。



中華 ドレッシング 韓国風ドレッシング

これにかけて食べると何でも美味しい!
(紹介者/よっちゃん)

(材料) 長ねぎ、にんにく、しょうが、豆パヤン、しょうゆ、さとう、その他好みで

- 長ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- 後の材料をお好みでまぜあわせる。野菜、豆腐がいっぱい食べれます。

魚介類に関するQ&A

今回もすごい数の質問が寄せられました。質問の内容もバラエティーに富み、かなり調べましたよ。特にダイオキシンに関する答え。長いでしょう。魚は体に良い、でもダイオキシンは体に悪い。それで、どう答えたら良いか迷いました。結局、どんなものにも良い面と悪い面があるので、最終的には自分で判断するのがベストだと思います。

栄養についての疑問

Q よく「魚の目を食べると良い」とか聞きますが、本当でしょうか？私には気持ち悪くて、とつても食べられません。(玉三郎)

A 本当です。DHAが目の周りに多く含まれています。(株)スーパースわべ鮮魚部

Q 赤身と白身どちらが体にいいのですか？またどっちの方がカロリー高いのですか？(はるはる)

A 赤身、白身は筋力の違いなので個人の好みによります。カロリーがどちらが高いかと言う質問には魚によりまですので一概に言えません。(マリンワールド)

素朴な疑問

Q ホタテ貝は目が100個あるらしいけど本当ですか？何か気持ち悪い…(チャジャー！)



A 外套膜の中に目があります。外套膜全体では上(左)には約50個、下(右)には約30個あります。外套膜一行には

レンズがあり100近くの視野があります。(編集部調べ)

Q 貝柱は何貝なの…？(アネム)

A 貝柱は貝殻を閉じる閉殻筋の事です。従って貝柱は全ての貝にあるので「何貝にある」と言う事ではありません。貝柱フライに使われているのはホタテ貝。貝柱は2枚貝には必ず付いている。(株)スーパースわべ鮮魚部

Q タコに脳味噌は無いの？(きむむ)



A 茹でタコを食べる時に足の断面を見てもうえば分かりますが、真ん中に一本筋が通っています。あれが実は脳です。(編集部調べ)

Q サーマンとシヤケは違う物？(刺身で売っているのはサーモンばかりで新巻シヤケの刺身とか無いから)(ちかちゃん)

A 正確には別種です。でも店頭で並んでいる切り身では分かりません。表示に頼るしかありません。(マリンワールド)

A2 海外で取れたものはサーモン、日本で取れたものはシヤケ、新巻鮭は塩漬けにして干してのものだから、刺身にはならない。(株)スーパースわべ鮮魚部

Q この頃サバがまずくなった気がする。ノルウエー産とかにならされたせいかな？(N.Y.)

A ノルウエー産のサバは外洋性で、移動距離が長い為に脂がのって美味しいもの。かといって、内湾性(日本近郊の魚)でも時期を間違えなければ十分美味しいそうです。ちなみにサバは、秋に脂がのり一層美味しくなります。(マリンワールド)

Q よくスーパーで、ねぎとろ風という、さしみが売っているが、これはねぎとろでなくて何？(ねぎとろ井大好き♡) (もうすぐ2人目)

A 偽物か本物か。コロツケと美川憲一の違い。「ねぎとろ」はマグロのトロ部分を使用しているが、「ねぎとろ風」はマグロのトロ以外の赤身部分に食用油(サラダ油等)を混ぜた物。余程食べ比べている人でないと、味も見た目も見分けが付かない。(株)スーパースわべ鮮魚部

Q 先日、魚屋で、イカを肝を付けて下さい、と頼んだらこの時期の××イカに肝は無くて、寒くなったら〇〇イカには肝があるからと言われたが、ずつと気になって。(きむむ)

A 肝と言うのは魚屋さんでは『わた』と呼ばれています。全てのイカにはわた(内蔵)がありますが、スルメイカには特に多く、冬に肝が多くなり、主に塩辛を作るようです。(マリンセンターお魚村)

Q おすし屋とかで食べる順番とかあるんですね？(さっちゃん)



A 実際の所、注文の順序などに決まりはなく、それぞれの好みで良い、とはいえず、つけからトロというのはどうだろう。こつてりしたトロの味に、その後食べた白身魚の微妙かつ繊細な味が分からなくなってしまうのはもったいない。やはり、淡泊な味のものから握ってもらおう。又、魚にはそれぞれ旬があるのでその時期を知っておくと注文するのに便利。ケースに並んだタネをにらんでも、それを選んで良いのか素人には分からない場合が多いので、そんな時は思い切って本日のオススメ品を聞いてみよう。それがきっかけで魚の思いがけない知識を覚えてもらえたりし、なごやかな雰囲気の中で美味しく食べる事が出来る。(編集部調べ)

安全性について

Q ホタテを貝つきで買った事があるのだが、ウロは食べないでと書かれていた。食べると何か中毒になるような事があるのだろうか。そのような事を知りたい。(涼)

A 内蔵の一部分で、貝柱まわりの黒い腺の事です。この部分は食べられません。(編集部調べ)

Q 魚の内蔵で(魚によつては食べるのと体にいいという部分もあると聞いたのだが)食べられる所はないの？(涼)

A サンマはプランクトンしか食べれないに対して、その他の魚種は殆どが雑食性の為に何を食べているのかわからないので、サンマ以外は内蔵を食べられないのが一般的な様です。回遊魚の為、もし汚染された海を泳いでたとしても、その場に定着しないので汚染物質が体内に余り溜まらない為に、内蔵を食べても比較的安全です。(編集部調べ)

Q サバに生息していると聞かれています。アニサキス。最近ではあまり聞かなくなりましたが、まだ危険性はあるのでしょうか？(なおママ)

A あります。アニサキスは元々クジラの寄生虫で、クジラの内蔵で成虫になります。普段私達が見る事の出来るアニサキスは幼虫で、長さが2~3cm位の白い糸の様に見え、渦巻き状になって

主に魚の内蔵の表面に寄生しています。魚をさばく時に注意して見れば、見つけられる事が出来る様です。鮮度が落ち、温度が上がると、動き回り、内蔵から筋肉部分に移動する事もあります。サケやマスでは平常時でも腹部の筋肉に見られる例があります。(編集部調べ)

Q ダイオキシンがいっぱいと言われていたが、DHAやEPAがあるから体にいいとも言われている。どうしたらいいのだろうか？食べていいのかわからなくなってくるのですが…。(へ)

A ダイオキシンは内臓部に多いので食べない事。ダイオキシンは一日5pgを健康リスク指定値として設定されており、魚を普通の2倍程度食べる場合は健康リスク指定値を超える可能性があります。しかし食物繊維が多くて葉緑素が多い、緑黄色野菜を食べる事により、食物繊維が小腸でダイオキシン類を吸着し、体外に排出してくれると言った働きがある。マグロはダイオキシンは余り含まない魚ですが、水銀を多く含む魚。従ってバランス良く食べた方が良いでしょう。又、ダイオキシンは体内に蓄積される為、母乳に含まれたダイオキシンがアトピー性皮膚炎の発症と関連しているかもしれないと考えられている。その濃度が高くなると、

クレチン病が増加、乳児の血中甲状腺ホルモン濃度が明らかに低くなり、又精子減少、子宮内膜症、発癌等の様に20年以上経過しないと判明しない場合が多いのも特徴。
(編集部調)

調理法についての疑問

【Q】イカやタコの塩辛を作りたいのに、どうやって作るのか、周りは誰も知らないのを知りたいです。(ひさのちゃん)



【A】イカの塩辛

材料
イカ：2杯、イカの胆：2杯分、塩：50g位、トウガラシ：2本、んにく：2片

作り方
①イカの胆に全体に白くなる位に塩をまぶして一晩置いて生臭さを取る。(胆は固く締まった物を使う)

②イカの胴と足は食べ良く細めに切り、塩をまぶして生臭さを取り、胆で和え、トウガラシとんにくを加えてビン等に入れて漬け込む。
(編集部調べ)

【Q】キビナゴ、ワカサギ等の小魚をフライ等にする時、腹ワタは取るのでしょうか。
(T.N)

【A】透明感のある鮮度の良い物で10cm以下の小ぶりの物なら、腹ワタは取らなくても大丈夫な様です。腹ワタを

取らない場合は魚を牛乳に浸して生臭みを取りまじらう。
(株)スーパーさわべ鮮魚部

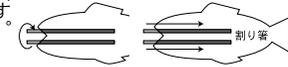
【Q】昔TVで腹ワタをわりばしで取る方法をもう一度知りたい!!
(ちい)



【A】方法

①小魚・中位の魚に割り箸を口から内臓まで刺す。

②割り箸をぐるぐる回して内臓ごと引き出す。
(編集部調べ)



【Q】ウロコを取る時どうしても飛び散ります。飛び散らない方法がありますか?
(アッキー)



【A】中位までの魚なら透明のビニール袋に魚を入れて、ウロコ取りでウロコを取る。又は、包丁の代わりに、根野菜の断面を使うとウロコが飛び散らず簡単に取れます。
(編集部調べ)

買い方についての疑問

【Q】天然と養殖の見分け方。

【A】店頭でも見分けるのはプロでも難しいそうで理由は、

冷凍技術が進んだから。味も旬の物を食べれば変わらないう美味しさです。ただ日本産(国産)の魚は内湾性の魚が多く、移動距離が短いので油が少なそう。外洋性の魚は波が強く移動距離が長い為脂が多いそうです。
(マリンワールド)

【A2】養殖は一般的に脂が多いが天然は脂が少ない。魚の種類によって色などで分かることもある。しかし、見分け方を聞いて選び食べてみて、素人にはなかなか分からない。
(株)スーパーさわべ鮮魚部

【Q】一匹で買う時は目とかおなかを見るけど、切り身はどのような所に注意して買えば良いのか。
(ひまわり)



【A】光沢のある物を選ぶ。
(株)スーパーさわべ鮮魚部

Q&A回答協力
(株)スーパーさわべ鮮魚部
tel 0982-35-6188
宮崎県延岡市出北2丁目10-9

マリンワールド海の中道
tel 092-603-0400
福岡市東区大字西戸崎18-28

マリンセンターおさかな村
tel 0955-56-2200
佐賀県東松浦郡浜玉町大字浜崎1922

料理に関する読者エピソード

料理上手

料理は人より出来ると思うから、おもてなしの時は手料理を出しているけれど、すっごく時間と手間ヒマかけて作った料理を、ビール等でガッツと食べられたら頭にくるので、ガサツな人や味オンチな人が来る時は手を抜いてしまう私(笑)。というか、そういう人と人柄は食べ方にもあらわれる?
(ひさのちゃん)



単純でカンタンなお菓子作りをTVにFAXしたら取材に来て、TV出演できた。
(ユーママ)

外見が料理をまったく見えない私は今までに男に料理作戦でGetしました!
(元天神のOL)



私は母が小さい頃から私に包丁を持たせていたせいか、3才時にはすでにリンゴの皮を包丁でむいていました...。小さい頃は魚をさばいたりとかしていたのに、25になった現在料理を殆どしないうす...。たまに魚はさばきますけどね。
(Penne命)

微笑ましいエピソード

魚介といえば、以前住んでいた近所の魚屋さん、家族でされていたので、60代位のお父さんから買つと必ずおまけをもらえた。息子や奥さんと何もないのでお父さんがいる時をねらって、買物をしていった。(きむりえ)

現在、高1の娘に料理を教えている。娘も好きらしく、メキメキ上達している。もうすぐ薬できるぞ♡と胸ワクワクの今日この頃。
(JUN太)

貝ほりに行ったら小さい貝しか見つからなくて苦戦してあさり貝のバスタを作りました。そしたら貝が何か分らなかった。
(S.A)



家の母は料理上手で、私や弟の幼稚園のお弁当も、毎日、手の込んだ物でした。お弁当のおかずの中にミートボールが入っている時は弟が「お母さん、このミートボールは本物?二七物?」と聞いていました。弟いわく本物とは牛肉、豚肉のミートボール。二七物とは、いわしをフードカッターでミンチ状にしたいわしボールの事だったので。いわしをさばいていわしボール(つみれ)を手作りしていた母は「二七物」呼ばわりは失礼ですが、やっぱり私も子供の頃は魚より肉が好きだったので、仕方ないかも...。
(JUN)

料理が出来ないのでいつも同じばかり作ってます。というか、カルボナーラを作る時は絶対クレープがデザート。かなり胃がへビーだけど...生クリームの残りがもったいないんですもん...。
(アナム)

■彼氏ができて、毎晩仕事から遅く帰る彼の為に「ごはんをつくって待っていた私。2ヶ月後位に「もうつくらんないや」と言われ、

「何で？」とキレた私に一言…「毎日夜ごはん2回やんね…太った…無理させていたらしい…」
はやく言ってくれ。
(まあるまるらち)



■夏になるとうちの父親はかつお節を削ってから、そうめんのだしを作る。それがおいしくて、倍に濃縮してもらって、大学の頃は一人暮らしだったので冷蔵庫に入れていた。友達が来るたびにそうめんをこ馳走しているのに「このだし、どこで買ったの」と必ず聞かれ「うちの父親が趣味で作っている」というのがちよつと自慢だった。(へ)

■新婚の頃、お祝いに主人のいとこに立派な鯛を買ったが家にはセラミックの包丁しかなく腕もとまわらない為、大きな鯛もそれをお刺身はすずめのも、それも血だらけにして水で洗ってしまった。あとあとで、ばかにされた出来事です。(もうすべつ人目)

■私は必ず、父が釣って来た魚の一匹を「刺身にしちゃおう」と言って台所に立ってさばきました。魚を三枚におろし、水で流したりなんざりしたあげく…みごとに刺身で食べられる身は残っていませんでした。それ以来、魚をさばく事から一切手を引き、専ら食べる事に専念するようになった。今では料理上手の主人と結婚し「お、生きがいいい魚だ!!!」

■友人に魚のおろし方を教えていたら手がすべって指をグツグツ切った。血が止まらなくて途中になっていた魚を口頭で友人にさばかせた。きつと友人は私の切れた指を見て二度と魚をさばかない事でしょう。(たかちゃん)

■彼氏に初めて「さんまご飯を作った時の事。魚をさばくのもその時が初めてで、料理本を見ながらやってみた。こ

ろがさんまはツルツルグニャグニャして、さばきにくい。どうにか終わった時そこには肉食動物に食いちぎられた「かのような破片たちが…。彼氏も「ど、どうせ身はほぐすんだから、手間がはぶけて良かった良かった。」と無理矢理なフォロ…。(Goh)



■魚といえば、昔タイを一匹買ったこと大きかった。買った事からないので、実家の母に電話をして、電話でさばき方を教えてもらいながらさばいたので、さばくのに1時間半くらいかかって、できた刺身は身がつぶれ、手は痛い。はであれから一度もやっていません。母は偉大だとつくづく思ったのでした。(ナッキー)

■初めて、カレーを作った時、たまねぎの皮をこままでおいていいかわからず、全部おいてしまった事があります…今となっては、本当にありえない話です。(シヤロ)

失敗談

■以前彼氏にお弁当を作ってあげていて、くさった揚げ物を入れてしまった。後で彼はかなりおなか痛くなっていた。それ以来も「お弁当を作る事を拒否された。」(はるはる)

■しいたけを水洗いして缶下の男子にさんさんバカにされてしまい、カッ代先生の料理本で勉強する私。コンビニにはんで有名だけどちゃん基本も載っているのよ！(もりえもん)

■おすいものを作っていたら、なぜか、コンタクトレンズのような物がぶかぶかたくさん浮いてる…「うろこじゃーん!!」料理済のを買ってきただけ。サイテー。食べるのも大変でした。(ちい)

■味噌汁の作り方を全く知らなかった時に、何となく作ってみた。だしもつけないし、豆フの入るタイミングも違ったので、ビックリする位まずかった。(アッキー)

■ある日、スタタを急いで作ったら火が通ってなかった。食べれないのでチャム(犬)にあげた。(みみずく)

■応用がきかない私は、カレーを作る時に、カレー箱に書いてある水0.8だけしか、使っていないかと思ひ、水の蒸発で量が減っていくのを、ぶ



■介護食を作っていて、ごぼうを煮ていた時、柔らかくしようとして重そうを入れました。柔らかくはなりませんが、色は紫色に！その原因はよくわかりませんが、とてもグロテスクな色なので出せませんでした。(T.N.)

■カルボナーラを初めて作った日、火を通しすぎて、主人に「玉子そぼろのスパゲティ?」と真剣に言われ、「トマトの Pastaを作った時は酸味が強くまじいと言われ」「もう、パスタはお店に食べに行くから作るんでいいと言われた」(キョウ)

■料理は、上手じゃないけれど好きで毎日作っています。もともと、料理好きだったので「砂糖と塩を間違えて作っちゃった」と下マ等であるけれど、そんな事ないだろー!! 思っ

■忘れてないかつかく話です。大昔に「初めての調理実習で目玉焼きを作った時、ピギナースラック(違いますが)のおかげでかなり上手に出来たので。なもので、各班、先生用に作る役が私にまわってきた、それは見事に失敗。こんなタメやけん。さつき作



いたが、この前やっちゃった。自分でもビックリ!! (ミーコ)

■知り合いからいたいた、また固いキウイフルーツ。この酸味をいかして、浅漬け作ろうと思ひ、キャベツとキウイをまぜ込んで塩漬けに。結果は…まずく食べてもじやなかった。失敗。(まりん)

■初めてみそ汁を作ろうとした時、ワカメを貝にしようとして、P全部水にもどしていたら、気づいたら、大量のワカメに変身しており酢の物などワカメ料理つくし…。それでも使いきる事が出来なかった。トホホ。(まろ)

■今はずいぶん慣れてきたが、料理したての頃、自分が作った料理を食べると、必ず下痢をしていた私です。なぜ? (よっちゃん)

■忘れてないかつかく話です。大昔に「初めての調理実習で目玉焼きを作った時、ピギナースラック(違いますが)のおかげでかなり上手に出来たので。なもので、各班、先生用に作る役が私にまわってきた、それは見事に失敗。こんなタメやけん。さつき作

ったのを先生に出し「よ」といわれて、私は失敗作と共に事情を知らない他の班の子から笑われてしまいました…。

(MY)

■我家は共働きで、先日子供の保育園の役員会で帰りが遅い日、先に帰った主人が大人用と子供用のカレーを作ってくれたのですが、張り切った主人は、カレーに、すりリンゴやハチミツを入れ、子供用、カレーはもともとルーが甘いのにリンゴやハチミツを入れたため激甘!!!3歳の息子も甘くてまずい…と言いい、はりきりすぎた主人は撃沈してしまいました… (kiyo)



■以前結婚した当初、カレー粉をタイから買ってきて、少し入れるだけのカレー粉を全部ひと袋、使ってカレーを作りました!!当然!死ぬ程辛いカレーの出来上り。その時カレー粉の使い方を知らず、タイ語で書かれていたので分からなかった(当時、やさしかった夫は、出されたカレーを全部食べてお腹をこわして胃薬のお世話になりました。)

(ゆかね)

■パン作りが好きで毎日作っていた時の事。食べきれないの

で人にあげていたら、みんなそろって歯ごたえの良いパンって言うんです。フランスパンのように硬い私のテーブルロールって…でも私や家族には好評でした。

(スイカ)



アクシデント

■8月1日です。チキンカツサンドを作るつもりで揚げ物やっただけです。しかし後、大やけど。ハツと気づいたら、ワイパー一本あけてました。痛さもあり感じなかつたんです。病院の先生に、やけどについてお話をさんざんうけたよ。もう油はコロコロ。(NO)

■昔つづらの卵を電子レンジに入れたら出した途端にもすごい爆発音と共につづらが飛び散って顔にやけどを負った。以来、つづらが嫌い。(じゃすみん)

■大学生の頃、下宿で肉じゃがを作っていた。思いきり煮込みたいと思い弱火でコトコト煮込んでいました。そこに睡魔が…心と居眠りをしてしま

いました。目がさめた時には、部屋中けむりだらけ、肉じゃがは黒コゲ!!よく火事にならなかつたと思います。本当に焦りました。(まさか)

■アイスコーヒーをそのまものつゆと同じビンに入れて、冷蔵庫に入れていたのが、想像の通り!そのめんをアイスコーヒーにつけて食べてしまいました。本気でマズかったです。(コウ)

魚釣りをする男…

■うちの父は大の釣り好きですが、家族は、父が魚を釣ってくる毎日魚料理が続くので嫌がります。しかも、父以外は、魚を食べているのに、釣ってきた本人はとりの唐揚げやハンバーグなどを食べる。なんか納得いかない。(たかひ)

■魚釣りを趣味とする男はあとさばき、片づけ、料理までしろ!!と言ってるやうに、もちろん人にさしあげる時はさばいてあげる事。生きているウナギもつても魚もらつてもつづらつづら…つづら!!(みりん)

その他

■一人目の妻がめざしを朝、焼いてくれるのは良いのですが、生焼けで、妻が出勤の支度をしていたスキにこっそりと焼き足していた(見つかったら気にするの)。(ZZ)

■イカが釣れる頃ある港の岸壁でこういうかを釣った(中の刺身)彼がその場でイカをしゅめり、刺身を作ってタツパにきゅめりうりの薄切りと刺身を入れ、醤油とまぜて食べた。これは最高の贅沢と二人で喜んで食べた!!(あしき)

■大人しく見られる私は料理が上手なイメージで見られる。でも実際は料理は下手だし、何より作り方がザツで大きっぱ!男並みのワイルドな料理の作り方に周囲はよくひいてしまう…。(なおママ)



■私はあまり料理が得意ではありません。唯一、子供から「美味しいネ!!」と言われたのはインスタントラーメンです(泣)これは、料理といえるのでしょうか? (げんたママ)

■学校の調理実習。いろいろなメニューを習って、けっこう作れるハズなのに、私は調味料系(味見してこのえる)だったので、けっきょく作れません。(あやっぺ)

■料理が上手になりたいです。でもやっぱり慣れが一番ですよ。主婦の妹と料理をしてるご、ほんつとに適当なんですよ。でもつまい。やっぱり大勢でワイワイ食べるのが一番こちさつかな。(さっちゃん)

■スーパーのお惣菜をいかに自分で作ったかのように出すと

「んまい」と言っておくせに、私がマジで作った料理は無言で食べるカレに對して時々殺意をオボエルのであります。(◎)



なんか複雑…



■漁師の娘のクセに魚料理、っていうか魚がダメ(笑)肉屋に生まされたかった。(K)



■いかがでしたか?魚特集。今週末はお魚まるごと1尾買って、にーにや片手にさばく所からチャレンジしてみたい?私は久々に釣りをしたくなりました。水面に静かに浮くウキを眺めながら1日ぼーつとしたいなあ。もちろん釣れた時の為にまな板と包丁とにーにやを持参して。