

FUKUDAS キッチン VOL3 レシピ
(ビデオから再構成)
2013 年 09 月 29 日 (日)

さんま きも しょうゆ やき

■秋刀魚肝醬油焼

(1) 秋刀魚を三枚に卸す

- ①頭と尾を切る。頭はかま下で切る。
- ②腹を切り、包丁を腹に入れて一気に肝を出す。
- ③秋刀魚のはらわたを包丁で刻んでおく
- ④腹から尾までに包丁をあらかじめ入れておく(助け包丁)と三枚に卸しやすい
- ⑤はじめに、腹を手前にして秋刀魚を置く
- ⑥頭側から背骨に沿って包丁を入れる。このとき、包丁の先をまな板につくように斜めに入れるとよい。
- ⑦片身が取れたら、秋刀魚をひっくり返し、背が手前に来るように置く
- ⑧また頭側から包丁を入れるが、今度は包丁の先が浮くように斜めに入れるとよい
- ⑨包丁が背骨に当たってカリカリいう程度がよい
- ⑩腹骨をそぐように取るが、腹骨は好みによってつけたままでも良い。

(2) 3同割汁になじませる

- ① 3 同割汁 (酒1味醂1醬油1) を、肝と同じ分量で作る
 - ②秋刀魚の身を1口大(3等分くらい)に切りボールに入れる
 - ③ 3 同割汁をそそき、10分～15分なじませる。
- ※つけた秋刀魚を汁を切ってラップに包んで冷凍庫に保管すれば作り置きできる

(3) グリルで焼く

- ①グリルは一回全開で火を入れ暖めておき、実際に焼くときは弱火で焼くとよい。
- ②腹から先に焼くので、上から火が来るグリルは腹を上にして焼く、
- ③火が通ったらひっくり返し皮側を焼く。

ミニ知識: 皿に盛り付けるときは、尾頭付きの魚は頭が左に来るようにする

■里芋含め煮

(1) 里芋を六方にむく

①里芋を水洗いし、生のまま里芋の天地を落とす。(芽が出てくるほう)と地(根が生えるほう)を切り落とすこと。

②六方に切る。中央が膨らむようにカーブを描いて最初1辺を切り、次には反対側の辺を切る。そうしてから両サイドの辺を2つずつ切ると中の膨らんだ六角形になる。

※里芋は色々な大きさがあるので、できるだけ同じ大きさになるように調整しながら切る。そうしないと煮たときに火の通りがまちまちになってしまう。

③六方に切った里芋は色が変わらないように酢水につけておく。

※あるいは家庭では皮のまま里芋を2分煮てから水を通して手でむくと簡単に向ける。このときは六方でなくてもよい。この方法は煮っ転がしなどには使える。含め煮にするときは六方に向いたほうがよい。

(2) 米の研ぎ汁で柔らかくなるまで茹でる

①米の研ぎ汁がないときは、生米でもよい

(3) あわせ汁で含め煮にする

①茹で上がった里芋を水洗いする

②あわせ汁(出し汁8、淡口醤油1、味醂1)を里芋が浸るくらい作る

③鍋にあわせ汁と里芋を入れて沸騰するまで強火で含める

④沸騰したら弱火にしてかつお節を入れ(追いガツオ)10分～15分含め煮とする

(4) 器に盛り付ける

①卸した柚子を振り掛けると香りがよい

ミニ知識: 醤油は空気が入らない容器のものを使うと酸化しなくてよい。

■里芋照煮

里芋の含め煮をさらに照煮にすることもできる。

(1) 出し汁で煮る

- ①含めた里芋 12～15 個を鍋に入れる
- ②出し汁を里芋が半分つかう程度に加える
- ③砂糖を約 30 グラム入れ、沸騰させる
- ④沸騰したら、醤油大さじ 1 杯入れて落し蓋で煮詰める
- ⑤味を見ながら必要であればさらに醤油を 3 回に分けて入れ、味を調整する。

(2) 器に盛り付ける

- ①おわんに盛り付け、卸柚子をふりかけ香りをつける。

■里芋照煮(直焚き)

含め煮した里芋を使わず、直接照煮とすることもできる

(1) 里芋を六方にむく

- ①里芋 12～15 個を洗って六方にむき、塩を振りぬめりを落とす。

(2) 里芋を出し汁で煮る

- ①里芋をよく水洗いしてからなべに入れる
- ②出し汁を里芋が半分つかうくらい入れる。
- ③砂糖を約 30 グラム入れる
- ④落し蓋をして中火で柔らかくなるまで煮る。

※落し蓋はアルミホイルをぐちゃぐちゃにしてところどころ穴をあけて作ることもできる。

- ⑤柔らかくなったら、強火にして醤油を大さじ 1 杯くらいずつ 3 回に分けて加え、味見をしながら味を調える。

(3) 器に盛り付ける

- ①おわんに盛り付け、卸した柚子を振る。

■鶏治部煮

鶏治部煮は金沢の郷土料理で、鶏のかわりにカモを使ってもよい。

（１）鶏肉を下ごしらえする

- ①鶏のもも肉を一口大に薄切りして、筋をたたいて切っておく
- ②もも肉をボールに入れ醤油を少々加えて下味をつけておく
- ③鶏肉に小麦粉をまぶしてうまみを閉じ込める。粉にも味がつくのでよい。この場合は小麦粉がよく、片栗粉だと中に味が入っていかない
- ④とろみをつけるために小麦粉を水に溶いて加えてる

※醤油は濃い口のほうが薄口醤油よりも塩分は少ない。ただ濃い口醤油は色が濃く出るので、それがいやなときは薄口を使う。濃い口を少しにして塩分を入れることはやめたほうがよい。

（２）あわせ汁で火を通す

- ①あわせ汁を作る（出し汁6味醂1醤油1）
- ②あわせ 汁をなべに入れ沸騰したら鶏肉を入れ、5～6分火を通す。（必ず沸騰してから入れる、そうしないと小麦粉が流れてしまって汁がにごる）

※お砂糖は使わないが、ただ好みによっては使ってもよい。

（３）器に盛る

- ①付け合せのほうれん草を茹でて、里芋の汁で暖める
- ②鶏肉とほうれん草を器に盛り付ける