

## サカナDIY通信

## 2月9日は「ふく（河豚）の日」

こんにちは！サカナDIYです。今月9日は「ふくの日」です。河豚の取扱量が日本一を誇る下関が中心となって、河豚を縁起の良い「福」にちなんで「ふく」と呼び、2月9日を「ふくの日」と制定しました。ふぐ屋が作る地魚ミールキットとして、サカナDIYでは季節ごとに旬の河豚を提供しています。

今月は冬の味覚！河豚の王様「とらふぐ」をお送りしています。とらふぐの刺身は「てっさ」といいますが、河豚は戦国時代に食べる事が禁止されていました。禁止されていた河豚を密かに販売する時に、河豚の毒に当たることと弾に当たることを掛けて「てっぼう（鉄砲）」と呼び、てっぼうの「さしみ（刺身）」で「てっさ」と呼ばれるようになったそうです。禁止されていても隠れて食べたくなくなるくらいとらふぐは人気だったんですね。

そんな昔から人気の「てっさ」をサカナDIYでは自宅で作ることができます。個人的には厚く引いた方が、河豚独特の歯応えと旨味が感じられるのでおすすめです。お試しください。

## \ 河豚の王様 / とらふぐ「てっさ」



親指で「クイッと」軽く押し立て体的な盛り付けに！

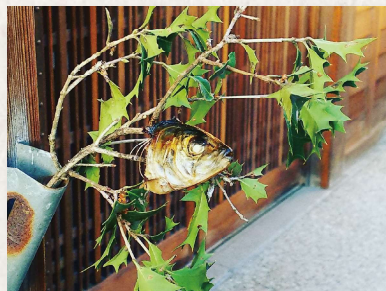


## 節分に「鰯」を食べる

節分といえば「豆まき」「恵方巻」が良く知られていますが、鰯を食べる風習があるのをご存じでしょうか？奈良県を中心とした西日本、福島や関東地方の一部の地域では、平安時代から節分に鰯を飾ったり食べたりする風習が残っています。飾られるのは「柊鰯（ひいらぎいわし）」と呼ばれる、焼いた鰯の頭を柊の枝に刺したものです。曰く、柊の尖った葉と焼いた鰯のにおいが鬼の嫌がるものとして知られていたことから、「家に鬼を寄せ付けないように」との意味があるそうです。

柊鰯は、節分の当日に玄関や軒先に飾るのが良いのですが、柊と鰯を準備するのが大変（泣）！と思っただけですが、柊と鰯を準備するのが大変（泣）！と思っただけですが、柊と鰯を準備するのが大変（泣）！と思っただけですが、柊と鰯を準備するのが大変（泣）！と思っただけですが、柊と鰯を準備するのが大変（泣）！と思っただけですが、柊と鰯を準備するのが大変（泣）！と思っただけですが、柊と鰯を飾る期間は地域によって様々で、「2月2日の節分からひな祭りまで」という説もあるようです。

また、鰯には脳の発達を良くするDHAや血液の巡りを良くするEPAといった栄養も豊富に含まれています。鰯を節分の日に食べるのは「無病息災」の意味があるので、栄養満点の鰯を食べて、今年1年健康に過ごしましょう！



柊鰯（ひいらぎいわし）



ひいらぎいわし 柊鰯の折り方

## なんで魚を炙ると美味しくなるの？

皆さんは魚の「たたき」「炙り」は好きですか？あの口に入れた時に広がる香ばしい薫りと一味違う魚の旨味、魚好きの方にはたまりませんよね？では、なぜ魚を火で直接炙ると美味しくなるのか？答えは「魚を炙ることで表面の水分が飛んで旨味が凝縮するから」です。

元々は食中毒を防ぐ目的で漁師たちが始めたものでした。しかし、炙ることで魚の生臭さを消し、硬い皮も柔らかくなることに気付き、調理方法の一つとして全国に広まっていったそうです。

更に、鰹や鯖といった魚は皮と身の間に脂の層があり、炙ることで脂が溶け出して旨味が増します。これが炙りの美味しさの理由なんです。

「たたき」や「炙り」はガスバーナーを使って自宅でも簡単にできますので、是非お試しください。くれぐれも火事と炙りすぎにはご注意ください！

## アレンジレシピ

とらふぐのカルパッチョ



- ・とらふぐ（サカナDIY）
- ・塩 適量
- ・黒コショウ 適量
- ・パセリ 適量
- ・オリーブオイル 適量
- ・（お好みで）
- レモン 適量

- ① とらふぐを薄くスライスしてお皿に並べる
- ② 塩とブラックペッパーを①の上から振り、馴染ませる
- ③ パセリを②の上から盛り付ける
- ④ ③の上からオリーブオイルをかけ、お好みでレモンを絞って完成