

# サカナDIY通信

## 食欲の秋 自宅で高級魚を楽しもう！



10月は夏の暑さが少し和らぎ、過ごしやすい気候になります。これにより、夏バテで落ちていた食欲が回復しやすくなるため、「食欲の秋」と言われます。今月は、人気の魚をはじめ、高級魚として扱われている魚も含めた4種を厳選しました。その中でも特に注目していたのが「ノドグロ」と「ササガレイ」。

ノドグロは、脂が乗っていて、白身魚ながら豊かな風味と口当たりが特徴です。その脂の旨みから「白身のトロ」と呼ばれ高く評価されています。2014年にテニスの全米オープンで準優勝を果たした錦織圭選手が、日本に帰国した際に「ノドグロとかあったら食べたい」と発言したことで一躍有名になりました。それからメディアに出る機会が増えたことや、漁獲量が非常に限られていることから高級魚として扱われます。

ササガレイは、近年漁獲量が増えてきましたが、一時は漁獲量が少なく、幻の魚と言われていました。一夜干しにすることで、絶妙な脂分が残され、焼けば皮はパリッと、身はふっくらとし、上品な旨味が引き立ちます。

どちらの魚も、ご自宅でお召上がりになる機会があまりない魚だと思います。ぜひ今年の秋はご自宅で高級魚をお楽しみ下さい！

### 知る人ぞ知る「自身のトロ」



今月のおすすめ

のどぐろの炙り刺身

### 干しカレイの「最高級品」



今月のおすすめ

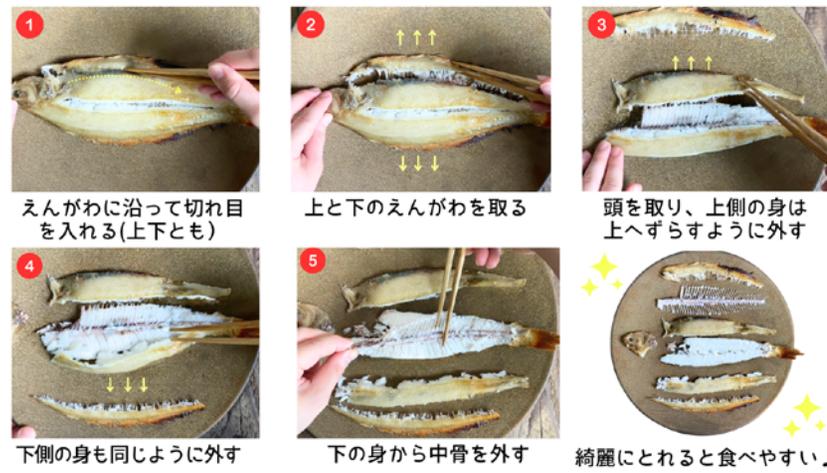
笹鱈の干物

## 教えて！さかな屋さん！

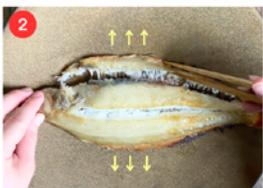
### ササガレイの綺麗な食べ方

「この魚、食べられるところが少ない・・・」カレイを食べる時にそう感じたことはありませんか？実はしつかり火を通せば頭や尻尾、えんがわも食べることができ、最後に残るのは中骨だけになるほど美味しい部位がたくさんある魚です。

今月メニューのササガレイ、高級魚だからこそ皆様には余すことなくおいしさを味わっていただきたい。食べ方のコツを知らずに食べるより、知って食べる方が満足度と達成感が高いです！ぜひチャレンジしてみてください！



えんがわに沿って切れ目を入れる(上下とも)



上と下のえんがわを取る



頭を取り、上側の身は上へずらすように外す



下側の身も同じように外す



下の身から中骨を外す

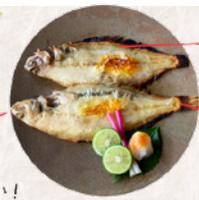


綺麗にとれと食べやすい！

まだまだある...  
実は美味しい部位教えちゃいます!!



「頭」  
芳ばしくて  
噛めば噛むほど美味しい!



「えんがわ」  
実は脂のたっぷり  
一番おいしい部位!

「しっぽ」  
ばりばり食べて  
おせんべいみたい!



動画はこちらから

## さらに美味しくなった味噌粕漬け

サカナDIYで人気の高い「鱈の味噌粕漬け」、実は私たちが研究に研究を重ねている自慢の一品です。味噌粕漬けは味噌と酒粕を使った漬け床に一定期間漬け込む調理方法です。味噌や酒粕には豊かな旨味や香りが含まれており、さらさらを漬け込むことでその風味が魚にしつかりと染み込み、味わいが深まります。今回はその漬け込み時間を前回より長くすることで、さらに熟成させました。

味噌や酒粕の漬け床が多く残っていると焦げやすくなるので、焼く前に鱈の表面に付いた味噌や酒粕を軽く拭き取り、中弱火で焼いて下さい！



美味しく食べるコツは  
弱火でじっくり焼く

## アレンジレシピ

### 笹鱈の中華あんかけ



- ・ササガレイ(サカナDIY)
- ・りんじん 1/3本
- ・ピーマン 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・サラダ油 適量
- ・片栗粉(まぶす用) 大さじ1
- ・片栗粉(水溶き用) 大さじ1
- ★水 100ml
- ★醤油 酢 砂糖 各大さじ1

- ①野菜は細切りにし、カレイは皮の中央に包丁で切れ目を入れ、片栗粉をまぶす
- ②★の調味料を合わせてタレを作る
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、皮目から焼く。片面3分ずつ両面を焼き、一旦取り出しお皿に盛る
- ④軽く油を拭き取り、中火で野菜を炒める。玉ねぎの色が変わったら火を止めて②を入れる
- ⑤再び中火に戻し、とろみがついたら魚の上にかけて完成!