

サカナDIY通信

魚の“旨い”を楽しむ料理キット

【二月九日は「ふくの日」】

食べられなかつた魚が、下関の誇りになるまで

二月九日は「ふくの日」。「ふ（2）ぐ（9）」の語呂合わせから生まれたこの記念日は、冬に最も旨みを増すふぐを味わうのにふさわしい日です。しかし今でこそ冬のごちそうとして親しまれるふぐも、かつては「食べてはいけない魚」でした。

ふぐの毒による事故は古くから多く、豊臣秀吉の時代には「ふぐ食禁止令」が出されたほどです。命の危険を伴う魚として長く距離を置かれてきましたが、下関をはじめとする一部の地域では、海とともに生きる中でその旨さを知り、毒のある部位を避けながら食文化が静かに受け継がれてきました。

明治時代、初代内閣総理大臣・伊藤博文が下関でふぐ料理を口にし、その味わいに感銘を受けたことをきっかけに、厳しい管理と免許制度のもとでふぐ食は解禁されます。こうして下関は「ふぐの街」として発展していきました。

私たちふく衛門も、その歴史を受け継ぐふぐ屋の一つです。一月のサカナDIYでは、旬を迎えた真ふぐ鍋をご用意しました。ふくの日をきっかけに、文化として受け継がれてきたふぐの味わいを、冬の一鍋でぜひお楽しみください。



こだわりの味噌粕漬け



からす鰈は脂が多く、焦げやすい魚。
火加減は弱めの中火がおすすめです！

4日間じっくり漬け込み
く混ぜています。どこを食べても変わらない美味しさに仕上げるための大切な工程です。時間と手間を惜しまず、魚と向き合いながら仕上げる味噌粕漬け。ぜひ一口ごとに、私たちのこだわりと工夫を感じていただけたら嬉しいです。

漁師料理から生まれた 「なめろう」のはじまり



なめろうは、千葉県房総半島に伝わる漁師料理です。海に出た漁師たちが、船の上で獲れたての魚を手早く食べるため、包丁で細かくたたき、味噌と薑味で和えたのが始まりとされています。

新鮮な魚の旨みを引き出し、保存性を高めるため、先人の知恵が詰まった料理です。名前の由来は、「あまりの美味しさに皿までなめてしまうほど」からとも言われています。そのまま吃るのはもちろん、焼いて「さんが焼き」にするなど、家庭ごとに楽しめました。素材の味を活かす、素朴で奥深い一品です。今月のアレンジレシピとしてレシピに同封しているでぜひ作ってみて下さい。

からす鰈の味噌粕漬け

「サカナDIYの味噌粕漬けは美味しいね」そんな嬉しいお声をいただきました。今回はそんな味噌粕漬けづくりへのこだわりをご紹介します。

今月お届けするカラスガレイは、脂のりがよく、濃厚な旨みとほのかな甘みが特徴です。まず行うのは、魚に軽く塩をあてる下処理。余分な水分を引き出すごことで臭みがなくなり、身の旨みが凝縮されます。ほんのひと手間ですが、仕上がりの味を左右する工程です。

下処理を終えた魚は、特製の味噌粕床へ。味噌粕漬けづくりで最も重要なのが、この漬け込み期間。短すぎれば味が浅く、長すぎれば身が締まりすぎてしまう。試作を重ねた末にたどり着いたのが、四日間という漬け込み期間です。味噌粕の旨みがほどよく染み込み、カラスガレイ本来のふっくらとした食感と風味が引き立ちます。

第7回 口コミ大賞

茨城県は全国でも有数のアンコウの産地ですが、これまで地元で食べるアンコウ鍋を美味しく感じることが出来おりました。今回のお味付けは最高に美味しい安価なアンコウ鍋を作っています。実は味噌ダレに使用している調味料も無添加のもので、厳選した調味料で作っています。今日は以前のものより、生姜の分量を抑えてほんのり生姜が香るまるやかな味噌仕立てに変更しました。鍋だけでなく、さまざまな料理で楽しめるアンコウの魅力を、これからもお届けしてまいります！

サカナDIY 口コミ大賞