

13.ぶり大根

ブリのうまみを味わえるおなじみの惣菜

北陸の冬の味覚、寒ブリ。このブリのアラを使った煮物「ぶり大根」は、近年全国的によく見かけるが、もともとは石川県や富山県などブリがたくさん獲れる地域でポピュラーな料理。金沢では、家庭はもちろん居酒屋などでも口にすることが多い。北陸は寒ブリがよく獲れるため鮮度のよいアラが入手しやすいことからこの料理がおなじみになったのだろう。

寒ブリの身をとったあとのアラを、輪切りにした大根と一緒に醤油で炊いた料理で、アラから出たダシが大根にたっぷりとしみこんでいる。料亭など高級な料理店ではアラではなく身と一緒に炊くことがある。脂がのった寒ブリは煮ても味がしっかり残り、旬を迎え甘みを増した大根とよく合う。

作り方はまず、輪切りにした大根を米のとぎ汁で下茹でする。またアラは塩をふって1時間ほどおいたあと、さっと湯引きし生臭みをとっておく。それから醤油などで味付けした汁で、大根とアラと一緒に強火で煮る。煮方は好みでさっとでもじっくりでもよい。仕上げに千切りショウガや千切り柚子を乗せれば完成となる。ご飯に合うのはもちろん酒の肴としてもばっちり、冬になるとあちこちの家庭の食卓に並ぶ定番だ。



ブリの頭が入ったもの



ブリのあらにも身がついている



大皿に盛られることも

メモ 冬が一番おいしいが通年食べられる。アラは骨だらけに見えるが、身がついているので食べるのを忘れないでおきたい。

問い合わせ先 市内料亭・割烹・居酒屋など