

鯽大根 (鯽と大根の煮もの)

(4人分の材料)

鯽(身、アラなど)..... 8切
 塩水..... 適量
 大根(4cm厚さ)..... 4切
 水..... 2.5 ~ 3 カップ
 昆布..... 10cm 角1枚
 酒..... 1/2 カップ
 砂糖..... 大さじ 1
 醤油..... 大さじ 4 ~ 5
 みりん..... 大さじ 3
 生姜、ゆず..... 各少々

(作り方)

- ①鯽の身を大振りに切り、半日程度薄い塩水(鯽と水を足した重量の2%ほどの塩)に漬けておきます。
- ②大根は4cm厚さに切り、厚めに皮をむいて面取りし、同じ方向にならないように、両面に2本の切り込みを入れます。
- ③①を霜降りにして水に取り、皮のうろこを取り除きます。
- ④鍋に水、昆布、大根を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱め、15 ~ 20分ほど煮ます。
- ⑤ゆずの表皮と生姜は千切りにします。
- ⑥④に酒、砂糖、半量の醤油を入れ、③の鯽、半分の生姜を入れて煮ます。更に20 ~ 30分蓋をとったまま中火で煮て、みりん、残りの醤油を加えて煮て味を含めます。
- ⑦大根が軟らかくなったら器に盛り、煮汁をかけ、残りの生姜、ゆずの表皮を天盛りにします。

〈作り方のポイント〉.....

1 鯽の身を半日程度薄い塩水に漬けておきます。



2 大根は厚めに皮をむいて面取りします。



3 大根は両面に2本の切り込みを入れます。



4 鯽を霜降りにして皮のうろこを取り除きます。



5 鍋に水、昆布、大根を入れて煮て、調味料と鯽を加えます。



6 20 ~ 30分蓋を取ったまま中火で煮て、残りの調味料を加えて更に煮て味を含めます。



主な材料



完成した料理



○源助大根について

大根は四季を通して出回りますが、秋大根は特によく使われます。中でも加賀野菜の源助大根は、きめが細かく、甘みが強く、軟らかいの形が崩れにくいという特徴を持っています。

サラダ、和えもの、煮ものなどさまざまに料理にも活用されます。



料理のいわれ・使われている食材

鯽大根は昔からの冬の金沢のおそうざいです。鯽一本を家で料理した時代、刺身、塩焼き、粕汁、鯽大根と、魚を余すことなく活かして料理した名残です。

鯽のうま味を上手に大根に移すように煮るのがコツで、鯽の頭を取って、エラのところを切り取った「かま」の部分で作ると、切り身のところで作るより美味しく仕上がります。秋頃の大根は軟らかいので、下ゆでせずにじっくりと煮て、銚色に炊き上げます。

師走の頃、寒波と共に地鳴りのような冬雷が響く日があり、ちょうど寒鯽漁が盛んになることからこの雷を「鯽おこし」と呼びます。豊漁の前触れとしても知られ、冬の訪れを実感します。

鯽は成長とともに呼び名が変わる出世魚で、縁起物としても使われます。加賀前田藩では、年取り魚としてお歳暮に鯽を贈る習慣があり、現在でも嫁の実家から婚家に鯽を贈る習慣が続いています。嫁に出した1年目のお歳暮に10kg前後の鯽を贈り、婚家で半身にして実家に返す「鯽の半返し」が行われます。双方とも近所に配り、地域でご馳走を分け合うのが習わしです。