

鰯の煮つけ

(4人分の材料)

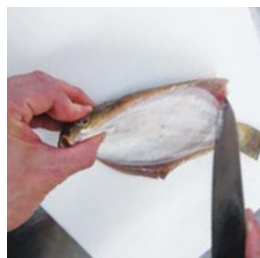
- 鰯……………4尾
(くちぼそ、なめた、すかれいなど)
- ごぼう……………1本
- 水……………1.5～2カップ
- 昆布……………10cm角1枚
- 醤油……………大さじ4～5
- 酒……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ1～1.5
- みりん……………大さじ3
- 木の芽……………8枚

(作り方)

- ①鰯はうろこを取り、エラ、内臓を取り出して水洗いします。
- ②ごぼうは縦に切り、水にさらします。
- ③浅い広口の鍋(フライパンなど)に水、昆布を入れ、沸騰したら昆布を一旦取り出して2cm角に切り揃える。
醤油、酒、砂糖、みりんを入れてごぼうを加え、魚の表を上にして重ねないようにして並べ、昆布を戻して煮ます。
- ④途中煮汁をかけながら照り良く煮ます。
- ⑤器に鰯を盛り、食べやすい大きさに切り揃えたごぼうと昆布を添え、煮汁をかけて木の芽を天盛りにします。

<作り方のポイント>……………

1 鰯のうろこを取ります。



2 裏も同様にうろこを取ります。



3 エラ、内臓を取り出して水洗いします。



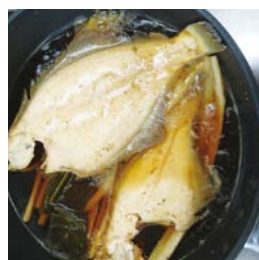
4 鍋に昆布を入れ、沸騰したら一旦取り出し2cm角に切り揃えておきます。



5 調味料を入れてごぼうを加え、魚の表を上にして並べて煮ます。



6 途中煮汁をかけながら照り良く煮ます。



主な材料



完成した料理



○鰯の盛り付け

鰯は、一般的に黒い方を表にして盛り付けるところが多いようですが、金沢では白い方を表にして盛り付ける家庭も少なくありません。白い方が見た目に優しいからとか、頭を左側にするとうしろが表になるからとか言われますが、本当の理由はわかりません。この盛り付けは金沢ばかりでなく、金沢以南の加賀地域でも多く見られます。

完成した料理(黒おもて写真)



料理のいわれ・使われている食材

ひな祭りの御膳には、鰯の煮つけが添えられます。やがて他家に嫁ぐ女児の節句なので、家事のやりくりを上手に切り盛りしていけるようにとの意味を含めて用いられます。

鰯とは、目が体の片側だけにあり、魚の片割れのようなため「かたわれ魚」と呼ばれ、これが変化したものです。一般に夏が旬で、寒い時期の子持ちも美味しいだけです。クセのない白身なので、刺身、塩焼き、煮付け、唐揚げなどいろいろな料理ができます。

鰯はとても種類が多く、30～50cmくらいのものが主流ですが、おひょうのように2mにも達する大型のものもいます。裏側の色が白いものほど新鮮で、鮮度が悪いものは身が軟らかくなります。まがれいを「くちぼそ」、ひれぐろを「なめた」、やなぎむしがれいを「笹」と呼ぶなど多彩な種類が食べられます。