

こぞくらの煮つけ

(4人分の材料)

- こぞくら……………4尾
- 生姜……………20g
- 水……………2.5 カップ
- 昆布……………15cm角1枚
- 酒……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ2~3
- 醤油(薄口)……………大さじ4
- 酢……………大さじ2~3
- 青梗菜(又は小松菜)……適宜

(作り方)

①こぞくらはうろこを取り、裏に切り込みを入れてエラと内臓を取り出し水洗いして水気を切ります。

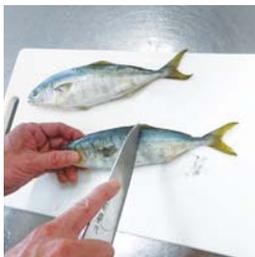
②浅い広口の鍋(フライパンなど)に水、昆布を入れて火にかけて、沸騰したら酒、砂糖、醤油、酢を入れて、こぞくらの表を上にして重ねないように入れて、ときどき煮汁をかけながら煮ます。生姜の絞り汁を入れます。

③青梗菜や小松菜などをゆでて食べやすく切り、水気を絞っておきます。

④②を器に盛り、煮汁をたっぷりとかけ、おろし生姜と③を添えます。

<作り方のポイント>……………

- 1 こぞくらのうろこを取ります。
- 2 裏に切り込みを入れます。



- 3 エラと内臓を取り出して水洗いします。



- 4 鍋に水と昆布を入れて火にかけます。



- 5 沸騰したら調味料を入れて、ときどき煮汁をかけながら煮ます。



- 6 生姜の絞り汁を入れて煮ます。



主な材料



完成した料理



○エラと内臓の簡単な取り方について

割り箸を2本口から通して差し込み、回しながら引き抜くとエラと内臓が一緒に取れます。



料理のいわれ・使われている食材

石川県で「こぞくら」と呼ばれる魚は、鰯の幼魚です。鰯は成長段階において呼び名が変わる出世魚で、北陸周辺では20cm前後を「こぞくら」、40cm前後を「ふくらぎ」、60cm程度を「がんど」、80cm以上になった成魚を「鰯」と呼びます。

鰯は3月から6月にかけて東シナ海や山陰などで産卵、ふ化し、北から南まで回遊して3年かけて体長80cm以上の成魚へ成長します。稚魚は海面を漂う流れ藻にくっついて泳ぎ、日本海を北上し、体長20cm前後に育った頃に石川県沖を回遊します。こぞくらを見ないと夏が来ないといわれるほど、親しまれている夏の味です。

こぞくらをさっと炊いた一品は、身離れがよく、あっさりとした食べやすい味です。生姜の代わりにねぎをぶつ切りにして入れることもあります。