



家でかんたん青魚

11月、秋も深まってきました。秋といえば青魚がおいしい季節、そう思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。しかし、いざ家で魚を調理するとなると、どうすればいいのか戸惑う人も多いかもしれません。ここではできるだけ簡単に魚を調理する方法を紹介します。これを機に、魚料理にチャレンジしてみませんか？ (米)

* 青魚について知ろう



・効果

青魚とは、サンマ・イワシ・アジ・サバ・マグロなどの体表が青光りする魚を指します。

青魚は白身魚に比べ、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という脂肪酸を多く含みます。これらは脳の働きを促進したり、血液をサラサラにする効果をもつことで知られています。またその他にも、視力回復・がん予防・肝臓の機能補助など私たちの健康に多くの効果があるとして、注目を集めています。さらに、血液中の中性脂肪を低下させる効果もあると言われ、ダイエット効果も期待されています。ただし青魚には脂肪分が多いので、食べすぎると逆効果です。注意しましょう。

・価格

魚の価格は時期・店舗などにより若干変動がありますが、小ぶりのイワシ・アジなどは3～4尾が200円以下で求められることも多く、経済的です。サバは2切れ300円前後、サンマも旬の時期を狙えば1尾100円前後で安く売られています。

・生臭さ

一般に青魚は生臭いとされますが、調理することによりある程度生臭さは抑えられます。それでも気になる場合は、薬味をうまく使いましょう。焼き魚には「大根おろし」や「すだち」、煮魚には「しょうが」や「梅干」を加えることによって、より生臭さを抑えることができます。

・旬

実は「青魚の旬」＝「秋」とは限りません。脂がのったおいしい時期を狙いましょう。

青魚	旬
アジ	春から初夏
イワシ	
マグロ	初夏
サンマ	初秋から晩秋
サバ	晩秋から初冬
ニシン	冬から初春
ブリ	

* 調理器具の使用上の注意・手入れ



魚を調理するにあたってもっとも疎まれがちなのが、調理器具（まな板・包丁）の手入れや下処理なのではないでしょうか。

確かに多少面倒ですが、調理器具の手入れを怠ると、使い勝手が悪くなるだけでなく、食中毒にかかる可能性も出てきます。

工夫次第で手入れの負担は軽減されます。右に挙げた注意点に気をつけて、いらぬ手間は省きながら、しっかりとした手入れを行いましょう。

・魚を切る場所と他の食品を切る場所は分ける

→魚の雑菌が他の食品に付着するのをあらかじめ防ぎます。簡単な方法として、魚を切るときには、開いた牛乳パックや新聞紙をまな板の上に敷いてもOK。使用後はそのままゴミとして捨てられるのでとても楽です。

・野菜など、他の食品も一緒に切る場合は魚を一番最後に切る

→先述の方法でまな板における雑菌の付着は防げますが、雑菌は包丁からも移ります。こうすることで、包丁をいちいち除菌する手間が省けます。

・使用後は熱湯をかける、除菌効果のある洗剤で洗浄するなどして除菌する。その後はふきんで拭いてよく乾燥させる

→これはまな板、包丁両方に行うことが大事です。熱湯除菌がもっとも簡単で効果的でしょう。

はみだし
すてーじ

A群が足りないならC群をおとり～！ byマリーアントワネット
⇒C群はA群の代替品にはなりません……。

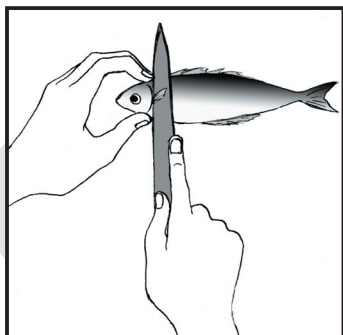
(薬・2 もみあげ石)
(腹の足しにもなりません；編)

* 下処理

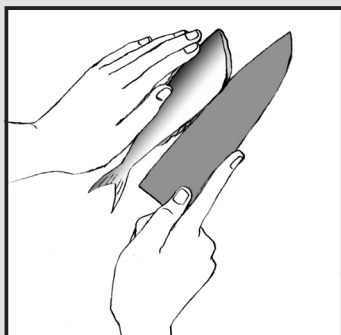


魚をまるごと1尾買って調理する場合、まず戸惑ってしまうのがこの下処理だと思います。下処理の方法は魚の種類・調理方法により様々です。ここでは、まるごと1尾で購入する機会が多いと思われる、アジ・イワシ・サンマを例に取り、もっとも簡単にできる下処理の方法を紹介します。

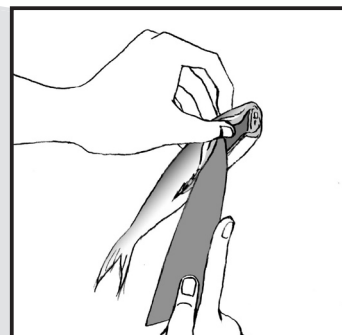
2. 内臓取り



①表裏両側から、胸びれの下に包丁を入れ、頭を落とす。



②頭の付け根から腹の穴に向けて切り込みを入れる。



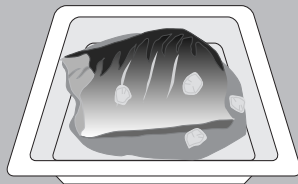
③包丁を使い内臓を取り出し、流水で綺麗に洗い、水気を取る。

（※サンマの内臓を取る場合は、上記の方法を使ってもよいですが、頭を落とし、真っ二つに切った後、割り箸などで押し出してもよいでしょう。）

* レシピ紹介



さて、調理器具の手入れ、下処理の方法が分かったところで、青魚を使った料理を作ってみましょう。ここでは今が旬のサバに合うみそ煮を紹介しますが、サバの代わりに他の下処理した青魚を使って調理してみてもよいでしょう。



・レンジで作るみそ煮

材料（1人前）

- 青魚（サバの切り身なら1切れ。他の小ぶりの魚なら1尾）
- A { 酒：大さじ2
みそ：大さじ1
砂糖：大さじ2分の1
- しょうが：適量

作り方

- しょうがは薄切りにする。魚に数箇所切込みを入れる。
- Aを混ぜ合わせて魚（サバなら皮を上にする）と一っしょに耐熱容器に入れ、しょうがを散らす。ラップをかけ、500Wの電子レンジで約3分加熱する。
- いったんレンジから取り出し、魚を裏返して（サバなら溜まった煮汁をかけて）、さらに1分ほど加熱する。

* 保存方法

青魚は生のままで3週間ほど冷凍保存可能です。下処理は保存する前にしてしまいましょう。塩をまぶしてから冷凍保存をすると1~2ヶ月はもちますが、家庭の冷凍庫では温度が高いため、やはり鮮度は落ちます。冷気を逃がさない場所に保存することが重要です。基本は買ったその日、遅くとも2~3日以内に調理するのがいいでしょう。

解凍は冷蔵庫で3~4時間かけてするのが理想的です。急いでいるときはポリ袋に入れて口を縛り、流水に当てて解凍することも出来ますが、若干味は落ちます。レンジで急速に解凍すると格段に味が落ちるので、できるだけ避けましょう。

調理後の保存は通常の料理と同じように、冷蔵庫で2~3日、冷凍庫で1週間程度までしておくのがよいでしょう。

はみだし
すてーじ

落ちをつける技術を身につけたい。
⇒どうして分かったんですか？

（法・院 べほいみ）
（まさに今の心境です；編）