

尝一尝 做一做 当季的味道

— 鰺鱼萝卜 —

这个月还是来介绍用鱼做的菜。鰺鱼是太平洋洄游，能长到1米的大型鱼类，现在养殖的很多，北陆等地捕获的脂肪丰厚的冬天的鰺鱼被称作「寒鰺」很受欢迎。

在日本，随着鱼类的生长，其名字也有所变化，有这种变化的鱼叫做「发迹鱼」。鰺鱼作为发迹鱼十分有名，其代表的级别从20公分左右长至成年鱼大小，名字的变化有小毛鱼→幼鰺→波里万知→壮鰺→鰺鱼等。根据地方的不同名字也各种各样，没有明确的规定，但是从每长大一点名字就发生变化，逐渐「发迹」这点来看，鰺鱼作为一种吉利的食物，有些地方也在年夜饭的年糕汤中使用。

这次菜谱中的另一个主角萝卜，虽然一年四季都有，但冬天甜味和新鲜感都增加了，正是当令季节。「鰺鱼萝卜」可以说是代表这个时节的一道美味佳肴。顺便说一下，萝卜和鰺鱼一样也是新年菜肴中经常使用的食材之一。世界上有红的黑的各种颜色的萝卜，但在日本还是以白色的为主流。红色和白色的组合在日本有祝贺的意思，所以与胡萝卜等红色的食材相对，使用白萝卜。

「材料（4人份）」

鰺鱼（鱼块）…4块 萝卜…1/2根 水…500ml

生姜…1块 酱油…3大勺 甜料酒…3大勺

「做法」

1. 将鰺鱼鱼块对半一切二。用开水焯一下后放置。
2. 萝卜去皮，切成2cm左右的圆片，或滚刀块。
3. 将2用中火煮十五分钟后放在竹箴上。
4. 锅中放入水，薄姜片，酱油，甜料酒，煮开后放入2中的萝卜，用小火煮15分钟左右。
5. 4中加入鰺鱼，盖上锅盖再煮15分钟左右后完成。

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— ブリ大根 —

今月も魚を使った料理をご紹介します。ブリは太平洋を回遊する1メートルにもなる大きな魚で、現在は養殖ものが多いのですが、北陸などで獲れる脂が乗った冬のブリは「寒ブリ」と呼ばれ珍重されています。

日本では、魚が成長するに従ってその呼び名が変わることがあり、そのような魚のことを「出世魚」と言います。ブリは出世魚としてよく知られる、いわばその代表格で、体長20センチほどの頃から成魚になるまでに、ワカナ→ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ等、呼び名が変わります。地域によっても呼び名は様々ではっきりした決まりはありませんが、大きくなるごとに名前が変わって「出世」していくことから、ブリは縁起の良い食べ物とされ、地方によっては正月料理の雑煮にも使われます。

今回のレシピのもう一方の主演、だいこんも、やはり1年中出回っていますが、甘みとみずみずしさが増す冬が旬。「ブリ大根」はまさに旬の味覚を堪能できる一品と言えます。ちなみにだいこんもブリと同じように正月料理によく使われる食材の1つです。世界には赤や黒など様々な色のだいこんがありますが、日本では白いものが主流。赤と白の色の組み合わせは日本ではお祝いの意味があるので、にんじんなど赤い食材と対にして白いだいこんを使います。

「材料（4人分）」

ブリ（切り身）…4切れ だいこん…1/2本 水…500ml

しょうが…1かけ 醤油…大さじ3 みりん…大さじ3

「作り方」

1. ブリ切り身は半分切る。さっと熱湯にくぐらせ、上げておく。
2. だいこんは皮を剥き、厚さ2cmぐらいの輪切りにするか、乱切りにする。
3. 2を中火で15分下茹でし、ざるに上げておく。
4. 鍋に水、薄切りにしたしょうが、醤油、みりんを入れ、煮立てたら2のだいこんを入れ弱火で15分ほど煮る。
5. 4に1のブリを加え、落とし蓋をして更に15分ほど煮ればできあがり。