

尝一尝 做一做 当季的味道

一 洋葱醋腌油炸竹荚鱼 一

日本人喜欢吃鱼，相关调查显示国民人均水产品消费量，日本居世界第3位，在以前的这个板块中也介绍过。但是，最近经常听到日本人开始渐渐不吃鱼的说法。

说到理由，并不是因为讨厌吃鱼的人增加了，而是以年轻人中心，感到“做菜麻烦”的人增加了。

日本人非常喜欢吃鱼是因为国土被海洋包围，无论什么时候都能吃到美味的鱼，所以既然在日本，不讨厌做菜就想尽可能多地吃鱼。这次介绍的“竹荚鱼”有真鲷和室鲷等多种类，是日本周边的洄游性鱼类。5月份左右是当令季节，现在正是最美味的时候，所以请一定品尝。

菜名“南蛮渍”是将油炸的鱼或肉和葱等一起用醋腌渍的菜的名称。不知为什么在以前的语言中“外国”的意思就是用“南蛮”来表示的，是日本以前就有的做菜方法。因为是用醋腌渍的，既能存放一段日子，鱼骨头又软能食用。

【材料（2人份）】

竹荚鱼…200g（小的8条左右） 辣椒…1个 洋葱…半个
醋…3大勺 砂糖…4大勺 酱油…2大勺
低筋面粉或淀粉…适量 炸油…适量 盐…少许

【做法】

1. 如果不喜欢竹荚鱼的大骨头和内脏等，去除骨头、鱼鳃和内脏。如果鱼较大切成适当大小，充分洗净后去除水分。
2. 辣椒去子切圆片，和醋、砂糖、酱油混合做成腌汁。
3. 洋葱切薄片用油炒，趁热放入2中腌制。
4. 拭去1表面的水分，两面洒上盐后裹上薄薄一层低筋面粉或淀粉。
5. 将4放入中温的油中炸至酥脆后马上放入腌汁中。
6. 腌20分钟以上即完成。放在冰箱中冷藏后食用也很美味。保质期大概3天左右。

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

一 アジの南蛮渍け 一

日本人は魚好きで、ある調査では国民1人当たりの水産物消費量は世界第3位、と以前このコーナーでご紹介したことがあります。しかし最近、日本人の「魚離れ」が進んでいるとよく聞くようになりました。

その理由はというと、魚を嫌いな人が増えた訳ではなく、若者を中心に「調理するのが面倒」と感じる人が増えていることが背景にあるようです。

日本人が魚に馴染み深いのは、国土を海に囲まれていて、いつでも美味しい魚を食べることができるからで、せっかく日本にいるのだから、調理を厭わず魚をもっと食べたいものです。今回ご紹介する「アジ」はマアジやムロアジなど色々な種類があり、日本の周辺を回遊している魚です。5月頃が旬と言われ、今が最も美味しい時期ですので、是非食べてみてください。

料理名の「南蛮渍け」は、から揚げにした魚や肉をネギなどといっしょに酢に漬けた料理の名称です。何故か昔の言葉で「外国」というような意味の「南蛮」が付いていますが、日本に昔からある調理法です。酢渍けにするので日持ちもし、魚の骨も柔らかく食べられます。

【材料（2人分）】

アジ…200g（小さいもので8尾ぐらい） 唐辛子…1本
たまねぎ…半分 酢…おさじ3 砂糖…おさじ4
醤油…おさじ2 薄力粉または片栗粉…適量 揚げ油…適量
塩…少々

【作り方】

1. アジは、大きい骨や内臓などが気になるようであれば、骨、えらと内臓を取る。大きければ適当なサイズに切り分け、よく洗って水気を切る。
2. 唐辛子は種を除いて輪切りにし、酢、砂糖、醤油と混ぜて漬付け汁を作っておく。
3. たまねぎは薄切りにし、油で炒め、熱い内に2に漬ける。
4. 1の表面の水分を拭き取り、両面に塩をした後、薄力粉または片栗粉を薄くまぶす。
5. 4を中温の油でからりとするまで揚げ、すぐに漬付け汁の中に入れる。
6. 20分以上漬ければできあがり。冷蔵庫で冷たくして食べても美味しい。3日程、日持ちが効く。