

味噌青花魚

鯖味噌煮

【材料（4人份）】

青花魚…4塊 生姜…1塊 水…150ml 酒…50ml
砂糖…1/2杯 醤油…1大勺 味噌（面鼓醬）…3大勺

【做法】

1. 生姜切薄片。
2. 鍋中倒入水、酒、砂糖、醤油，開火煮。煮開後放入青花魚，魚身不要重疊，用中火煮5分鐘左右。
3. 取出少許2中的湯汁。用這個湯汁將味噌溶解後倒回鍋中。蓋上鍋蓋用小火煮10分鐘左右即完成。

炎熱的夏天漸漸遠去，大家居住的城市是否也迎來了秋天？自古以來，在日本關於秋天就有“食欲之秋”、“讀書之秋”、“藝術之秋”、“體育之秋”等各種稱呼，這些都是因為這個季節氣溫和濕度適中，能夠舒服地度過。

這個版塊既然是“嘗一嘗！做一做！當季的味道”，那就首先來補充“食欲之秋”吧。因此，這次介紹用味噌來煮青花魚的“味噌青花魚”。

秋天有很多當令的食材，秋天當令的魚也有很多，其中最著名的應該是秋刀魚吧。但是青花魚中也有“真鯖”這個種類，現在正是肥美的季節非常好吃。所以這個時期的真鯖又被特別叫作“秋鯖”，深受日本人喜愛。

另外，用大豆等谷物發酵而成的日本自古以來的調味料“味噌”對身體很好，又甜又辣的味道能引起食欲。“味噌青花魚”其味噌的甜辣味和青花魚的鮮美結合在一起，是最適合不過的下飯小菜。也是所謂的日本的“媽媽的味道”的其中之一。因為這道菜味道濃郁，所以即使是不愛吃魚的人也比較容易入口。保證非常下飯。

在這個做什麼都非常舒適的季節，不如挑戰一下新鮮事物如何？沒有做過日本菜的人也請一定嘗試下。

【材料（4人分）】

鯖…4切れ しょうが…1かけ 水…150ml 酒…50ml
砂糖…1/2カップ 醤油…大さじ1 味噌…大さじ3

【作り方】

1. しょうがは薄切りにする。
2. 鍋に水、酒、砂糖、醤油を入れ、火に掛ける。煮立ったら鯖を重ねないように入れて中火で5分程煮る。
3. 2のだし汁を少し取る。このだし汁で味噌を溶き鍋に戻す。落とし蓋して弱火で10分程煮れば出来上がり。

夏の暑さが遠のき、皆さんの暮らすまちにも秋がやってきましたか？日本では秋は「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」など、昔から色々に称されてきましたが、それもこれもこの季節が、気温や湿度が丁度良く過ごし易いからです。

このコーナーは「食べよう！作ろう！旬の味」ですので、まずは「食欲の秋」を満たしましょう。ということで、今回は鯖を味噌で煮る「鯖味噌煮」をご紹介します。

秋が旬の食材はたくさんあり、秋が旬の魚も多のですが、その中ではサンマが最も有名だと思います。しかし鯖の中でも「真サバ」という種類は、この頃ちょうど脂がのってとても美味しいのです。ですからこの頃の真サバは、特に「秋サバ」とも呼ばれ、日本人に愛されています。

また、豆などの穀物を発酵させた日本古来の調味料である「味噌」は体に良く、甘辛い味は食欲をそそります。「鯖味噌煮」は、味噌の甘辛い味わいと鯖の旨味が合わさって、白いご飯のおかずにはもってこいの料理。いわゆる日本の「おふくろの味」の1つです。濃い目の味付けなので、魚が苦手な方でも食べやすいのではないのでしょうか。きっとご飯が進むこと請合いです。何をするのも快適なこの季節、新しいことに挑戦するのもいいのでは？和食を作ったことがない人も、是非トライしてみてください。