

# 尝一尝 做一做 当季的味道

# 食べよう！ 作ろう！ 旬の味

## 半烤鲑鱼

### 【材料（4人份）】

鲑鱼…400g 盐…少许 油…少许

【调料汁】生姜…1块 酱油…3大勺 醋…1大勺

甜料酒…1大勺

【佐料】洋葱…1个 大蒜…1瓣 大叶（青紫苏）…10张

### 【做法】

1. 在鲑鱼上撒盐。
2. 将【调料汁】中的生姜擦成泥，和其他材料充分搅拌。
3. 平底锅中倒入油，用大火将1烤至外侧焦黄。带皮的话从皮的部分开始烤。
4. 将3浸在冰水中降温，擦干水分，切成1cm左右厚片，装盘后浇上一半量的调料汁。
5. 【佐料】中的洋葱和大蒜切成薄片，大叶切成丝。
6. 将5撒在4上，上面再浇上剩下的调料汁即完成。

冬天已经结束，到了草木萌发的季节。在这之前虽然寒冷的日子还在持续，但小小的嫩叶正强有力地迅速成长，不知不觉中已是一片新绿的季节。

歌颂新绿季节的著名俳句中有这样一首：“满目绿叶翠，杜鹃声声啼鸣中，又见新鲑时”。眼中看到的是繁茂青叶，山中传来的是杜鹃的叫声，桌上品尝的是初夏的鲑鱼，这首俳句恰将这个时期的各种乐趣一一罗列了出来。鲑鱼一年两次洄游，一般情况下，沿着日本近海春北上、秋南下的鲑鱼称作“初鲑”，秋天南下的鲑鱼称作“回鲑”。

所以请一定尝尝看现在正是当令季节的初鲑。鲑鱼做生鱼片当然是非常美味的，但对于吃不了生鱼的人来说“半烤”应该还是比较容易入口的吧。“半烤”是指用火只烤食物表面的烹饪方法，除了鲑鱼，金枪鱼以及牛肉等的半烤也很有名（原本的烹饪方法是将食材用钎子等穿起来在火上烤，但在家中做这道菜时为了做起来方便就改成使用平底锅）。但是为什么这种烹饪方法叫做“半烤（直译为拍松）”，目前好像还不是非常清楚。

## かつおのたたき

### 【材料（4人分）】

かつお…400g 塩…少々 油…少々

【たれ】しょうが…1かけ 醤油…大さじ3

酢…大さじ1 みりん…大さじ1

【薬味】たまねぎ…1個 にんにく…1かけ

大葉（青じそ）…10枚

### 【作り方】

1. かつおは塩を振っておく。
2. 【たれ】のしょうがはすり下ろし、他の材料と混ぜておく。
3. フライパンに油をひき、強火で1の外側に焼き色を付ける。皮付きの場合は皮の部分から焼く。
4. 3を氷水に浸け粗熱を取り、水気を拭き取って1cmほどの厚さにスライスし、皿に並べてたれ半量を掛けておく。
5. 【薬味】のたまねぎとにんにくは薄切り、大葉は千切りにする。
6. 4に5を乗せ、その上から残りのたれをかければできあがり。

冬も終わり、草木が芽吹く季節となりました。この間まで寒い日が続いていたのに、小さな若葉は力強くぐんぐん伸び、いつの間にか緑いっぱい季節となります。

新緑の季節を詠んだ有名な俳句に「目には青葉、山ほととぎす」というものがあります。目には茂った青葉が映り、山ではほととぎすが鳴き、食卓にはカツオが上る、という、まさにこの時期の楽しみを並べた句です。カツオは年に2回旬があるといわれ、俗に、日本近海の海流に沿って春に北上するカツオを「初鰹」、南下する秋のカツオを「戻り鰹」と呼びます。

という訳で今が旬の初鰹を是非食べてみてください。カツオはもちろん刺身でも美味しいのですが、生魚が苦手な人も「たたき」なら食べ易いのではないのでしょうか。「たたき」とは、食材の表面だけに火を入れる料理法を言い、カツオ以外にマグロや牛肉などのたたきが知られます（本来の調理法では食材に串などを刺して火で炙りますが、このレシピでは家庭で作りやすいようにフライパンを使用しています）。でも何故この調理法を「たたき」と呼ぶのか、はっきりしたことは分からないそうです。