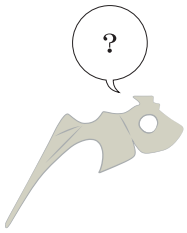


埋もれた価値を知ってほしい、西浅らしさを発掘する

# 西浅の西浅

NISHIASA NO NISHIASA



## いさぎ 特集

美味しい旬のお魚

うおがし通信



**イサキの刺身**  
身は赤みのある白身で旬の時期は特に脂がのり、旨味が強い

### 麦

秋(ばくしゅう)とは麦の収穫期、すなわち初夏の季節です。魚で言うならばバリ「イサキ」でしょう。「麦わらイサキ」の言葉通り5〜8月が旬です。ちなみに「麦わら鯛」と言う鯛の産卵期が終わり脂肪が抜けてしまつて美味しくないと時期を言ったものです。

イサキは暖海を好み、外洋に面した磯に多い魚です。一般的に寒い北の海の魚や冬が旬の魚は脂肪の量が多いのですが、イサキは例外的によく脂が乗る魚です、煮ても焼いても刺身にしても美味しい魚です。魚食文化が多様な房総半島ではイサキの「なめろう」「さんが」「水なます」が人気だそうです。

ちよつと美味しい情報を付け加えると、いさぎの卵(真子)は多くの魚卵の中でも格別に旨いという評価です。

ちよつと要注意のお話。昔和歌山でイサキの骨がのどに引っかかつて亡くなった鍛冶屋さんがいたという逸話から「鍛冶屋殺し」の別名もあるそうです。

何はともあれこれから美味しく安くなる傾向なのでどんどん食べてください。

取締役会長・児玉保次

# 梅雨の時期のおすすめ魚

**6** 月の梅雨の時期、海では夏に向けて旬を迎える魚が結構あります。表紙のイサキもその一つですが、そのほかにもおすすめのお魚をいくつかご紹介いたします。ジメジメして憂鬱な気分も吹き飛ばす!? おすすめの料理法も併せてご参考ください。



**真蛸**  
酢の物にも、お刺身でもさっぱり美味しい真蛸。食感も良い。



**あゆ**  
6月には天然鮎漁の解禁もあります。香気があり塩焼が最適



**とり貝**  
丹後地方ではブランドとり貝も出回ります。お刺身でどうぞ

### その他にも・・・

**・あじ**  
通年獲れるあじですが、脂ののる美味しい旬は今の時期。お刺身でももちろん美味しいですが、たたいて生姜やねぎ、ごまに醤油、ごま油を少し混ぜるタタキもさっぱりと食べられます。

**・穴子(梅雨穴子)**  
穴子は小ぶりで脂が多すぎないもののほうが好まれるちょっと珍しいお魚です。まさに今の時期の穴子はぴったり。天ぷらや煮穴子に。

**・とびうお**  
近年「あごだし」としても人気の高いとびうおは淡白ながらこの時期お刺身用での入荷が稀にあります。生姜など薬味との相性抜群。



**いわし(入梅いわし)**  
入梅いわしの別名もある脂ののり美味しい時期。お刺身もおすすめ



**はも**  
はもは梅雨の時期から美味しくなります。湯引き(落とし)が有名

## はも落とし(湯引き)の作り方



**\*材料\***  
活はも  
塩  
梅肉や酢味噌

- ① たっぷりのお湯に塩を入れる。
- ② 1口サイズに切った活はもをお湯にくぐらせる。はもがくると丸まったら引き上げて水気を切り粗熱を取る。

### <ポイント>

しゃぶしゃぶのようにふっくら柔らかな食感に上げるには**熱湯から引き上げた後水気を切るだけ**。粗熱は冷蔵庫で数分冷やす程度でOK。氷水にくぐらせるよりふんわりします。また水気も無理に絞らず蒸気で飛ばす程度で。



**はもは「活はも」で！**  
きれいに丸まります

シャキシャキ食感でさっぱり!  
西浅の今年のおすすめは  
薬味たっぷり&塩ぼん酢の「のつけ盛り」

※一部店舗を除きます



その日のおすすめ魚に  
針生姜やねぎなど薬味たっぷり  
と塩ぼん酢でさっぱり頂けます

お魚かたりべの旬を味わう簡単レシピ

## イサキの梅煮

梅が臭みを取り、夏らしいさっぱりとした味わいに

**\*材料(1人前)\***

- ・イサキ(姿・下処理済)・・・1尾  
※切り身でもOK
- ・梅干し・・・1個
- ・水・・・100cc
- ・酒・・・適量
- ・みりん・・・大さじ3
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ1

**\*作り方\***

- ① イサキに骨が見えるくらいの飾り包丁を斜めに2か所入れ、裏に浅く1か所入れる。
- ② 鍋に水と酒を入れ、中火にかけて沸騰したら、①を加えて煮る。
- ③ 再沸騰してきたら、梅、砂糖、みりん、しょうゆを加えてアルミホイルで落とし蓋をし、煮る。
- ④ 煮汁に少しとろみが出てきたらアルミホイルを外し、スプーンで煮汁をイサキに回しかける。
- ⑤ 飾り包丁を入れたところが火が通っていたら、出来上がり。火を止めてからも煮汁を回しかけると照りが出て味がしみこみます。



レシピ紹介  
お魚かたりべ・料理家  
森 貴子さん  
Blog「穀菜魚食」  
<http://taka828.blog.fc2.com/>



京都にて旬のお魚を味わう料理教室を開催されています。詳細はブログにて

**編集後記** 今号の表紙はイサキです。見た目がちょっと地味なせい、今の時期特に美味しいのに知名度が今ひとつなのが残念です。西浅会長は「イサキは焼き物にしたとき皮目がぼろぼろして美味しい!」とよく言っています。イサキはウロコが細かいのと、皮目付近に脂があるのでその脂で揚げたようになりバリバリとなるようです。さあ、イサキが食べたくなってきたのではないのでしょうか?(笑)私も食べたくなりました!

フリーペーパー  
西浅の西浅について

おめでたい魚としてお祝いごとにも食される鯛には、内側に魚のような形をした骨が隠れていて、これを「鯛の鯛」といいます。江戸時代の書物にも「鯛中鯛」として登場する縁起物です。実は私たちのお店にも隠れた“価値”が沢山あります。そんな“価値”を鯛の鯛になぞらえて、「西浅の西浅」としてフリーペーパーで紹介・発信しています。

