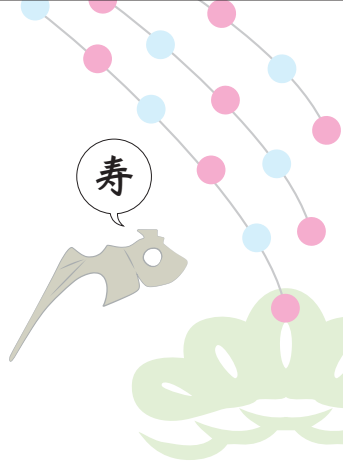




寿

埋もれた価値を知ってほしい、西浅らしさを発掘する

Volume

08

2018
Jan

謹賀新年

TAKE
FREE

西浅の西浅

NISHIASA NO NISHIASA



特集

鰯

「鰯腹・たらふく」とは写真のように口も胃袋も大きい鰯がお腹が膨れ上がるまで小魚を食べている様子を言ったものです。食欲の旺盛な魚です。

取締役会長・児玉保次

助宗鰯は真鰯よりサイズが小さく身はすり身として練り製品などの材料になります。しかし真子は助子と言われ、たらこや辛子明太子として日本人に欠かせない食材です。また鮮魚店では生助子として煮付け用に店頭に並びます。これもおせちの定番です。

字

の如く鰯は雪国の深い海にいる魚です。日本での鰯は主に真鰯と助宗鰯があり、食べ方は異なりますがどちらも美味しい身近な食材です。

京都のお正月に欠かせない「棒鰯」は真鰯をカラカラになるまで干したものです。水に漬けて戻して煮付けますが、私の最も好きな正月料理です。

真鰯の真子は煮付けて美味しいものです。魚卵が大きいので布巾で巻いて茹でてからカットして味をつけると形よく盛り付けられます。一方白子は雲子として生食や鍋物に使われます。近年では真子より白子のほうが値段も高く珍重されています。



たら（真たら）

棒鰯は鰯を寒風で数か月もかけて乾燥させる

美味しい旬のお魚

うおがし通信

タラの種類と料理法いろいろ

今の時期が美味しかったら(真鰯)は、店頭では主に「生タラ」もしくは「塩タラ(甘塩たら)」として売られています。また、皮付きと皮無しのものがあります。



真鰯といえば白子も人気
生でポン酢や、天ぷらが定番

生タラは水分が多く鮮度が落ちるのが速い魚ですが、身に透明感があり少しピンク色がかかっているものを選ぶと新鮮です。煮付や汁ものなどに適しています。また小骨が少ないので離乳食にも良いですね。お鍋もちろんOKですが、

使う前に少し塩をして10分ほど置くと味が引き締まるだけでなく余計な水分と臭いも抜けるのでおすすめです。



イギリスの料理、フィッシュアンドチップスにもタラが使われる

塩タラは生タラに比べ保存がききますが、やはり早めに食べることをおすすめします。塩焼はもちろんフライやムニエル、お鍋などに。低脂肪で高たんぱくなのでとってもヘルシーなうえ、どんな食材とも合わせられるタラ、ぜひいろいろなお料理で召し上がってください。

すけとうだら Alaska pollack

日本でタラといえば大抵は真だらを指しますが、すけとうだらも忘れてはいけません。



(すけそうだらとも言いますが、本名はすけとうだらです)真だらに比べ鮮魚として店頭と並ぶことは稀です。しかし加工品として、すり身や白身のフライとして活躍しています。(マクドナルドの「フィレオフィッシュ」にもこのすけとうだらが使われているのだそうですよ)

知名度では真子である助子(すけこ)がたらこや明太子の材料として有名です。



生助子は特に年末にかけて店頭でもよく並びます。煮付けが美味!

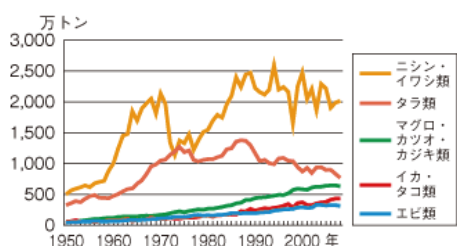
column

世界でも人気のタラとその歴史

よくある誤解として、「欧米の人は魚より肉を食べるのでは?」というものですが、必ずしもそうではありません。とくに塩漬して乾燥させたタラは「バカリヤウ(バカラオ)」と呼ばれ、保存のきくタンパク源として特にヨーロッパの食生活を支えてきただけでなく、大航海時代には船で



市場で売られる干鰯



資料: FAO 「Fishstat (Capture production 1950-2008)」

主要な魚について世界の漁獲量の推移

の長旅にかかせない食材となっていました。タラの漁場をめぐって戦争まで起こったほどです。世界の主な魚の漁獲量でも、タラ類はニシン・イワシ類に続いて第2位となっていますが、近年は乱獲による資源減少が心配されています。

タラについてもっと知りたい方は右記の本がおすすめです!→



魚で始まる世界史: ニシンとタラとヨーロッパ

越智 敏之 著 平凡社

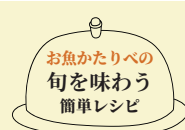
オランダはニシンの骨の上に繁栄を享受し、大航海時代は塩タラによって幕が上がった。牛肉ではなく魚がつくったヨーロッパの歴史。



鰯 世界を変えた魚の歴史

マーク カーランスキー 著 飛鳥新社

中世以来のヨーロッパ漁業史、アメリカ独立戦争、食品工業史、そして現代の環境問題まで、「鰯」を通じて語られる地球の歴史。タラ料理のレシピ付き。



タラとあさりと菜の花の酒蒸し やさしく滋味あふれる早春の味

材料 (1人分)

- ・タラ・・・1切
- ・あさり・・・3~5個
- ・菜の花・・・2本
- ・酒・・・大さじ1
- ・昆布・・・5cm 角1枚
- ・塩・・・適量
- ・ポン酢・・・適量

作り方

- ①タラに振り塩をし、10分ほどおき、水気をふき取る。
- ②あさは殻をこするように洗い、水気を切り、菜の花は3cmの幅に切る。昆布は酒(分量外)で少ししめらせておく。
- ③耐熱容器に(もしくは器)昆布、①とあさをのせ、酒をふり、ラップをして電子レンジ(500w)で約5分加熱する。
- ④③に菜の花を添えて、さらに2分加熱する。
- ⑤ポン酢をかけて完成。



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/>

編集後記

あけましておめでとうございます。昨年はうおがし通信改め、フリーペーパー「西浅の西浅」創刊や、西浅創業90周年など変化のある年でしたが、皆様はどのような一年でしたでしょうか。資源の減少、魚食離れなど水産業界の様々な課題がある中、関係者の皆様によって美味しい魚をご提供できることに感謝し、本誌でも面白い誌面作りを目指してがんばってまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



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。



鞍馬ハウディ内 鳥丸店 Tel. 075-451-4959
京都ファミリー内 西院店 Tel. 075-321-5750
カナーテ洛北内 洛北店 Tel. 075-707-0805
イオンモール京都五条店内 五条店 Tel. 075-326-4574

京都八百一本館内 六角店 Tel. 075-223-6780
阪急うめだ本店内 梅田店 Tel. 06-6363-6411
近鉄百貨店 上本町店内 上本町店 Tel. 06-6773-8002
近鉄百貨店 草津店内 草津店 Tel. 077-561-3537

生協CO-OP 二条駅店内 二条店 Tel. 075-811-0052
生協CO-OP 桃山店内 桃山店 Tel. 075-604-5792
生協CO-OP 宇治店内 宇治店 Tel. 075-323-4560
生協CO-OP 祝園駅店内 祝園店 Tel. 0774-98-3453

飯急オアシスカの店内 葛野店 Tel. 075-863-5488
エムジー内うおがし 大徳寺店 Tel. 075-494-2456

