

地物のお魚で作るお料理レシピ


File NO.14 うなぎ(鰻)

今回ご紹介する魚は、愛知県が全国に誇る魚「うなぎ」です。主に一色町周辺で養殖され、その名は全国に轟いています。産出量のみならず、美味しさの面でも評価されており、かの有名料亭「つきぢ田村」も一色のうなぎを使っていると聞いています。

旅番組などでもよく紹介されている「ひつまぶし」に代表されるように独自の調理法で食文化を形成しているのも愛知県の誇りでもありますね。

あまり知られていませんが一色漁港では天然うなぎもごく少量ですが水揚げされることもあります。

代表的な地物魚種

魚種名	うなぎ	特徴
写真		養殖池から池揚げされたウナギは地下水を流しかけながら「胃袋の中の泥」を吐かせるために24時間程度、左の写真のように活かされます。これにより、川魚のうなぎの臭みをなくします。

美味しいレシピ



ひつまぶし

- ① ウナギはできれば活きたものをさばきたてのものを用意してください。(そのほうが皮が軟らかくて美味しい)
- ② 皮目に日本酒を塗り 30 分程度寝かせます。
- ③ タレをつけずにグリルで両面をムラなく 7 部程度焼き、その後蒲焼のたれを塗りつつ仕上げ焼きします。
- ④ 焼きあがったウナギを 1 c m 弱の幅に切り、薬味のネギ、わさび、大葉、煎りゴマ、刻み海苔等を準備します。
- ⑤ 1 杯目は蒲焼そのもので、2 杯目は薬味を添えて、3 杯目はダシ汁でお茶漬け風にお召し上がりください。



うなぎ鍋

- うなぎの鍋は、とろける様な食感がたまらない逸品です。全国的には「う鍋」と呼ばれていますが、新美南吉の「ごんぎつね」のふるさと碧南市では「ごん鍋」と呼んで全国にPRしています。
- ① ウナギはできれば活きたものをさばきたてのものを用意してください。(そのほうが皮が軟らかくて美味しい)
 - ② 皮目に日本酒を塗り 30 分程度寝かせます。
 - ③ 3~4 c m 幅に切り、昆布ダシの水炊き風の鍋を仕立てておきます。
 - ④ ③のウナギを鍋に入れひと煮立てさせ、おろしポン酢でたっぷり大根おろしを絡めてお召し上がりください。

レシピ提供は漁港直送鮮魚コーナー担当のプロ・スパーです

レシピは今後も随時発行していきますので是非ファイルして置いて下さい