

地物のお魚で作るお料理レシピ

File NO.7 アイブリ

今回ご紹介する魚は、当に「知る人ぞ知る」美味しい魚です。その名は「アイブリ」。名前に「ブリ」という言葉が含まれることからもお分かり頂けるかと思いますが、**身質・味などがブリに良く似た魚**です。愛知県内の漁港では一色漁港での水揚が多い魚です。

ブリと比較するならば、「身は若干軟らかめ、背中の方まで脂が載っている点はブリに勝る」という感じです。

今年は例年に比べ水揚量も多く割安な傾向です。是非お試し頂きたい、まさにあまり知られていないけど美味しい魚です。

代表的な地物魚種

魚種名	アイブリ	特徴
写真		ごく少量しか水揚されない希少魚であることでその美味しさは知られていませんが、しっとりとして脂のりの良い身質がとても美味しい魚です。 刺身、煮付けがお勧めです。

美味しいレシピ

煮付け



- ① 飾り包丁を入れると見た目も煮汁の絡みも good です
- ② 醤油：砂糖：みりん：酒＝7：2：10：10 で水は加えずに煮汁を作り、ひと煮立てさせます
- ③ 下処理をしたアイブリを入れ、落とし蓋をして約 5 分間煮付けます
「サッと火を通す感覚が大事」煮汁に絡ませながら召し上がれ！
頭の方まで身がしっかりあります（この部分がまた美味しい）

塩焼き



- ① パックから取り出して水洗いし、飾り包丁を入れたりしてから塩をまぶします。燃えてしまい易いヒレの部分には多めに塩を振ると燃え尽きたりせず焼き上がりが美しくなります。
- ② グリルなどで塩焼きしていきます。遠火の強火が好ましいですが、グリルで焼く場合は中火～弱火の間ぐらいで。
- ③ 召し上がる際にはほんの少しの酢醤油かポン酢に付けながら・・・風味が引き立ちます。

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