

【吉原的料理世界】和食の世界（3）魚～多彩で新鮮な食材とその持ち味

を尊重した料理を味わう

魚の焼き物

海に囲まれた小さな国だからこそなのでしょう、日本では四季に合わせた魚を食べることをとても好みます。旬の魚が食卓にのるとなると、嬉しくなるものです。

そして、魚の料理法も多様、今回は焼き物をご紹介します。

日本の魚の塩焼きの一番のポイントは、塩の使い方にあります。

したがって、魚を料理するときの塩使いの言葉にも「尺塩」とか「立て塩」などといった魚のための塩用語があって、より魚を美味しく塩焼きにするためには大事な言葉です。

「尺塩」というのは、魚に塩を振る時には1尺（30 cmぐらい）上から、パラパラと万遍なく塩を振りかける方法です。「尺」というのは、昔の日本の長さの単位で、今は使われていませんが、このような言葉が魚の料理用語として生きているということは、昔から日本では魚に塩を使って美味しく料理してきたということでもあります。

また、「立て塩」というのは、10%濃度の塩水を作って、魚の大きさによって10分～20分、時間を調整しながら浸しておき、浸透圧で出てきた生臭みをしっかり拭き取ってから焼く方法。これを守ると誰でも魚の塩焼きがよりおいしくできます。

そうやって料理した私の魚の塩焼きのいろいろをご紹介します。



焼き鯖



焼き鯖

鯖は大衆魚として、手軽に手に入る人気の魚。生の鯖を「立て塩」しておいて普通に焼くだけで、ごはんが進みます。立て塩で塩水に10～15分漬けておくときに、ちょっと上げてみてぬめりが出るぐらいが、引き上げ時で、ぬめりと水気をよく拭きとって焼くのがコツです。

そうすると、上等の塩焼きに仕上がりに、その後少し包丁を入れてくるりと巻いて串を刺してやくと、より一層見た目が良く、食卓も豊かです。



焼き鰯

これも、大衆魚、鰯の塩焼きです。脂がのっているときの鰯は何よりもおいしく、6月ごろから10月ごろまでは鰯の旬です。身も厚くないので、生なら外側から「尺塩」して焼くだけで充分です。

この写真は2月の節分の時の塩鰯を焼いたものです。たくさん獲れる時期に獲って、しっかり塩を効かせた塩漬けにして保存しておいたものを使います。ヒイラギと共に軒下に下げて魔除けにするものですが、塩鰯の生臭いにおいと、ヒイラギのトゲトゲで鬼や魔物も逃げていくという昔からの風習です。

古来の行事にも魚が登場するというのは、ユネスコの世界遺産登録理由の「行事と魚のつながり」にもある通りです。



あご（トビウオの幼魚）

こちらは、あごです。あごというのは飛び魚の子どもで、長崎県でたくさん獲れる魚です。獲ったあごを1~2晩干したものは、大きくなった飛び魚が大味なのに比べて味が深く、お酒の肴にはもってこいです。またこれを焼いてよくほぐしてごはんのにせ、お茶漬けにすると、これもまた美味しい通好みの魚です。

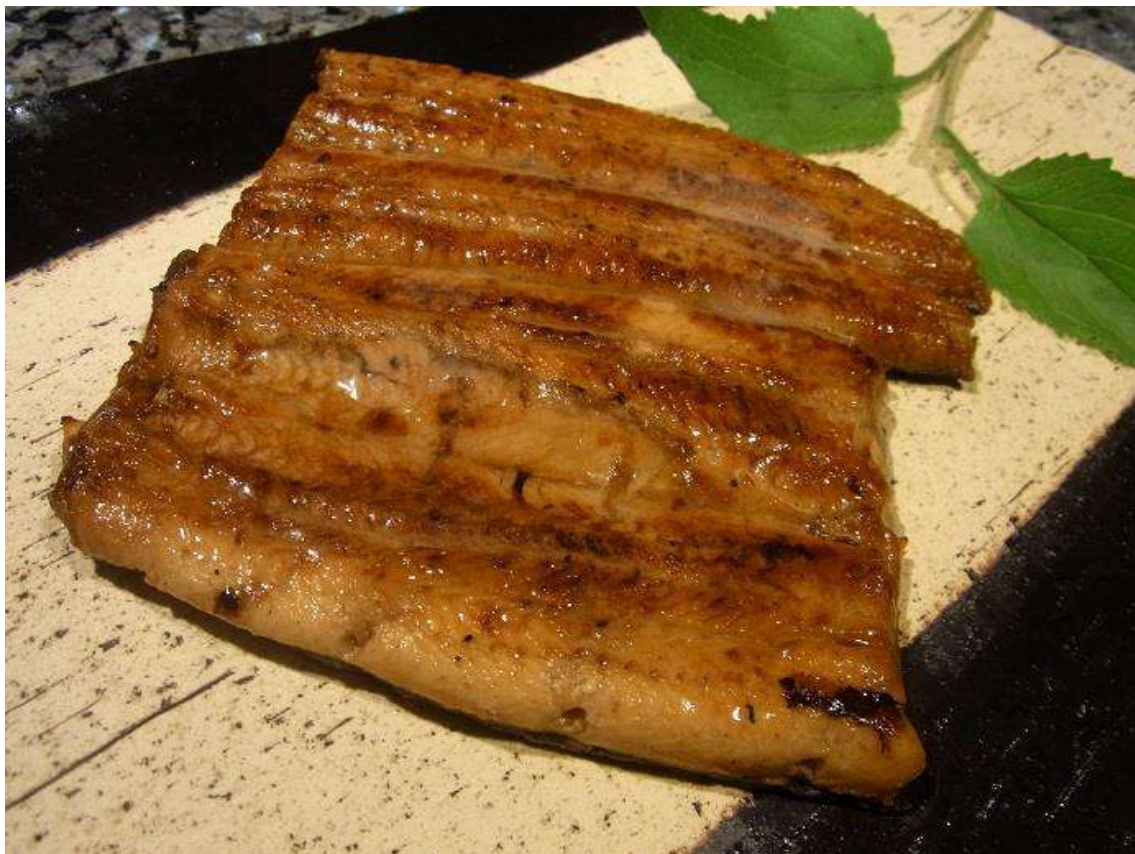
あごは、干してから表面を軽く焼いたものを焼きあごといい、出汁としても使います。煮干しなどに比べると、より上品な出汁が取れるので重宝です。



葉鰈（はがれい）のオープン焼き

これは、立て塩した葉鰈（はがれい）の身を真ん中から開き、立てて、中にグリーンピースやコーンを入れてから、オープンで焼いた料理です。

鰻の身のやわらかさと淡白さが、上の具の味で複合的に引き立てられます。のせる具材によって見た目も美しく、魚の味の変化が楽しめる料理の一つです。



鰻のかば焼き

焼き物と言っても、塩で味をつけるものばかりではなく、串を打って醤油や甘みの甘露ダレで香ばしく焼き上げるものもあり、それが鰻のかば焼きです。

これは蒸し暑い日本の夏、ビタミン A をしっかり取れるスタミナ食として大人気の魚料理で、焼くとき、甘辛いタレが炭火に落ちて、そこいらじゅうに香ばしい香りが立ち、食欲をおおいに刺激します。

夏に落ちる食欲をかき立てる栄養食として、日本暦の土用の丑の日の日には、鰻屋さんには行列が引きも切らず、誰もが食べたいと願う食の風物詩でもあります。

どちらかという、シンプルの中に凝縮された味を大事に料理し、季節感とともに美しく盛り付けるのが、日本の焼き魚料理です。

撰稿·图片 [吉原 hiroko](#) (学校供餐研究家·料理研究家)

编辑翻译 JST 客观日本编辑部