

【吉原的料理世界】和食の世界5 魚のしめ技、魚の料理のバリエーション、味と保存性のために

青魚をサッパリと仕上げて旨みを引き出そうとする料理の一つが、しめ鯖に代表される「しめわざ」という日本の料理法です。これは、魚の長期保存のために、あるいは生臭みを消しておいしく魚を食べるために、昔から使われてきた手法です。

前にも書いたように日本には昔から塩の知恵とそれを表す塩言葉があって、しめ鯖の場合、強塩（ごうじお）をします。

鯖はことにアツという間に鮮度が落ちる魚ですから、鮮度が落ちないうちにいち早く十分な塩をすることが大切。

強塩というのは、青魚や脂の乗った魚の塩の振り方で、鯖を3枚におろした後、表面が真っ白になるぐらいの塩を振る方法です。そうすると、余分な水分や生臭みが抜けて旨みを凝縮し、防腐効果も上がります。

強塩した魚を少し斜めに傾斜させたまな板に置いて数時間置くと、余分な水分が抜けて滴り落ち、身が引き締まってきます。それを酢洗いして水けを拭きとり、その後甘酢に漬けたものがしめ鯖です。

甘酢に漬ける時間はお好みで、私は中が白くならない方がおいしいので、縁だけが白くなって中は生の色で仕上げます。

この時に、使うのが米酢です。これはヨーロッパのぶどう酢や大豆の豆酢などでは、酸っぱさがややきつく、しかも風味が違ってくるので合いません。これは日本のお寿司にも通じています。



写真①しめ鯖

さて、これはしめ鯖をのせて巻く鯖寿司、バッテラとも言うお寿司です。

私はこれに目がありませんので、新鮮な鯖が手に入ったらすぐに作りたくなるものの一つです。甘酢は酢2：砂糖1の割合で軽く火を入れて砂糖を煮溶かし、昆布を入れて冷ましたものを使います。この酢と砂糖の割合は好みがあって、多少調整も可能です。

強塩して、塩を洗い水気をよく拭き取った鯖を、そこに2～6時間漬け込みます。時間が短いほど中が生に近く、長く漬け過ぎると、長持ちはしますが白くなり過ぎ、パサつきやすくなります。

それを寿司飯にのせて巻いたものがこのしめ鯖です。

時間はかかりますが、自分で作ったしめ鯖は市販のものより数段おいしいものです。



写真②しめ鯖

これは、鯖の酢漬けです。こちらは身も薄いので軽めに塩をしてしばらく置いたら、酢洗いして甘さをぐんと控えた酢でしめます。鯖の身は漢字の通り弱いので、鮮度の良いうちに開

いて作るのがコツ。お酢も好みで加減しながらこれは短時間でできるしめ物です。



写真③しめた鮭

こちらは、しめた鮭です。鮭の場合は色が美しいのでそれを褪せさせないために、酢は使わず、砂糖と塩を同量混ぜたものを使います。それを鮭に万遍なくまぶしてラップでしっかり巻き、1～2日冷蔵庫で寝かせたものを取りだして水けを拭き取り、そのまま薄くスライスして食べます。夏場にはもってこいのしめ鮭です。

ショウガや薬味を茗荷ネギなどを散らして食べると味の豊かなアクセントにもなります。



写真④漬け焼き

同じように魚を醤油と日本酒に2~3時間漬け込んで置いて、それを焦げないようにじっくり焼いて食べるのもおつな味です。時間を短くしたいときには醤油3:酒1の割合で、少し時間がある時には酒と醤油を半々で混ぜて、そこに魚を漬けて焼くだけです。



写真⑤しめた小鯛と海老のお寿司

こちらは、小鯛をしめたもの、また海老も甘酢漬けにした物をのせたお寿司です。
いずれも、しめてあるので他にもいろいろな方法でしめた魚の種類が揃えば、さまざまな形

でお寿司にのせて美味しくいただけます。



写真⑥缶詰のツナもちょうとしめてお寿司に

魚の缶詰は手軽に手に入るし、家庭によく常備してあるもの。

そのまま使うことが多いですが、それもしめるといってひと手間、とてもおいしい具材になります。

一旦油や水気をザルなどで切ってから、砂糖を少し混ぜたお酢をかけておきます。味がなじんだらそれをお寿司に使うとぐんと良い味のごちそう寿司になります。

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