

【吉原的料理世界】和食的世界（4）魚料理～煮魚、揚げ物、汁物、魚によってきめ細かに味付けを変える

日本の料理の中で、魚は大きな位置を占めていますが、生でお刺身、焼く、煮る、また揚げる、蒸すなどが昔から定着している料理法です。

その中で、好まれるものが煮魚です。

日本の煮物は、日本独特の調味料の、醤油、味噌を使ったものがポピュラーですが、他の国に比べて顕著に違うのは、砂糖、味醂といった甘味の調味料をたっぷり使って、甘く煮るというところではあります。

この甘辛いという味付けは、白いごはんにととてもよく合い、醤油と砂糖、あるいは味醂を入れて煮る時のいい匂いが、食欲をそそります。これは、魚の生臭みを上手に消すテクニックでもあります。

魚の種類によって、この醤油または味噌使いのバランスを変えますが、それは地域の食文化の歴史とつながっていて、関東と関西、また南の九州地方でその味付けの違いははっきりしています。

関東では濃い口醤油、関西では薄口醤油を使い、関東は色も濃い茶色で味もやや濃く、関西では薄味、また九州では甘味がより強いのが特徴です。

さて、まずは白身魚、鰯の煮付けと青魚の鰯の梅煮です。

同じ魚でも、魚によって味付けを変えるのが日本の魚の煮付け、鰯はさっぱりした味なので、砂糖や味醂に加え、昆布や椎茸など出汁になるものも一緒に相乗効果が上がる煮方をします。



① 鰯の煮付け

また、鰯は青魚独特の匂いがあるので、梅干しで酸味を付けることで引き締まった味に仕上げたり、しょうがをたっぷり入れて臭みを消し、日本酒を入れてやや濃い目の味付けに煮ます。そうすると、お酒やご飯がとても進みます。



② 鰯の梅煮

一方、お刺身を取った後の鰯（ブリ）やハマチは、その他のアラ（落としとも言います）を大根と煮付けて、鰯大根にします。このアラの部分は、身を切り身にしたものより脂がよ

く乗っていて、味も複雑。砂糖や味醂、そして濃い口の醤油で大根と煮て、大根に鰯の味が染みこみ、また鰯の臭みを大根が上手に消してくれるので美味しく、日本の代表的な魚の煮物です。



③ 鰯大根

ことに人が大きな口を開けて笑っているような、目の下のカマの部分は脂が最もよく乗り、身がやわらかくて、味が染みるようによく煮込んだものは格別のおいしさです。



④ 鯛の煮付け

そして、鯛やハマチの産卵の季節にお腹に入っている、真子（卵巣）と白子（精巣）もそれに合った料理にします。ことに真子は輪切りにして煮ると、花のように開くので、見た目も一興、旨みも極上です。この時には、茶色になってしまわないように薄口醤油を使います。



⑤ 鯯の真子の花煮

魚は揚げ物にもしますが、青魚の鰹やサンマなどはフライに。フライというのはパン粉をつけて揚げる日本では比較的歴史の浅い料理で、ウスターソースをかけたり、ケチャップやマヨネーズを添えたりして食べる洋風の味です。近年の魚嫌いの子どもたちも好きな魚料理、子ども向けには盛り付けの工夫も。



⑥ 鱈フライ



⑦ 秋刀魚のフライ

一方、鰻でも小さい豆鰻などは、丸ごと軽く小麦粉をまぶして揚げたりするのに合っています。



魚に軽く塩を振って骨ごと、小麦粉や片栗粉などのデンプンを薄く付けて揚げる方法で、まず 160～170 度ぐらいのやや低温でじっくり揚げて、一旦取り出し、油の温度を 200 度の高温に上げ、もう一度揚げるという「2 度揚げ」の方法を取ります。

そうすると、カリッとしたできあがりです。柔らかくなった骨まで全部食べられるので、カルシウムもたっぷり。

私は、これを作る時には、最初に春巻きの皮に切り込みを入れて揚げておいて、それを投網に見立て、豆鰯を刺し、投網にかかった漁の様子を演出します。食卓も楽しくなり、パリパリとした春巻きの皮のおいしさも味わえます。



⑧ 豆鰯の素揚げ

最後は椀物。魚を丸ごと入れて、その魚から出た出汁のおいしさを堪能するものです。海老や蟹などの甲殻類を利用するのが一般的ですが、その中でも、このアラカブ（カサゴ）の味噌汁は逸品です。

日本では尾頭付きと言って、頭から尻尾まで椀の中に入れて出てくる料理はおめでたい料理として喜ばれ、さらに身はほとんど食べず、汁だけを飲むのですから、贅沢なものです。



⑨ アラカブの味噌汁

このように、日本の魚料理は、繊細さと奥の深さが味わっていただけるものです。

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