

## たらの餡かけ

鰯の餡かけなんて想像するだに生唾が出てきそうな感じですよね。薄桃色に透明な鰯にさえあれば切り身の鰯でじゅうぶん美味しいものができます。

魚の餡かけはもともと中国料理なんかで、川魚一匹まるごとから揚げにして餡かけにするのが通例です。そのパリっとする食感が記憶にあるので、から揚げにはしませんが、幾分鰯の皮をパリっとさせるために、

①表面に小麦粉をまぶす ②フライパンに油をひいて焼く ③両面焼いてもまだ中央部はまだ生なので、日本酒を適量入れて蓋をして火を通す ④この間に、エノキ・ピーマン細切り・玉ねぎスライス・人参千切りを用意する ⑤鰯が焼けたら皿に移し、野菜をフライパンに入れ、日本酒を追加し炒め煮にする ⑥火が通ったら、味道楽（醤油・味醂・砂糖もしくはソバソユ+醤油）で味を調える ⑦水溶き片栗粉を入れる ⑧焼いた鰯に掛ける

これで出来上がりです。京都あたりの高級和食屋（想像ですけど…）では、きっと薄味の出汁のきいた餡かけになっているんでしょうけど、これは違います。皮目をカリッと焼きあげて、醤油の効いた餡が酒にもご飯にもピッタリ!! きっともっと食べたいと思うはずです。

鰯の夢遠国に日をすごし過ぎ 餘山實

