

鱈の干物と煮つけ

山梨と秋田の往復の途中、新潟で用事があったので、寺泊漁港に廻って市場を覗いてきました。生きの良い中型の鱈が 10 匹で@500 でしたので買い!! ひと風呂浴びて長時間運転の疲れを取り去って、さっそく調理に取り掛かります。好きなことは疲れないので、こんなことするのですよね。

どうせ食べないアタマとハラワタは切って捨てます。エラ近くのカマの部分は煮つけの出汁くらいには役立ちますのでキチっととっておきます。鱈の開きは日光乾燥すると脂が酸化しますので、①開いた身を立塩する ②水気をふき取り、サラシで包み、その外側にクッキングシートで水分を吸うように重ねる ③これを冷蔵庫に入れて乾燥させ、味を凝縮させる これで2日ばかり後に、美味しくいただけます。

煮つけは、しょう油・味醂・日本酒・黒砂糖・ショウガで落し蓋して煮るだけです。砂糖を多めにコックリ煮るのも、ちょっと塩をいれてアッサリ目に煮るのもいいものです。このときは黒砂糖の買い置きがなくて、少しアッサリ系の味付けでしたが、まだまだ数があるので後に砂糖を加えようと考えています。このコックリ煮つけときのショウガは薄く切ると、これだけでもおいしく食べられますよ。

この間、せいぜいが30分弱ですが、長時間運転の疲れも飛ばせる、気分転換のひとつになります。

