

漁港市場にて ヒラメのアラ

秋の休日、気持ちの良い晴天に促されて少し遠出して青森の漁港の市場に行ってきました。クルマが少ないので海沿いを片道2時間半近くかかっても、それほど苦にはなりません。冬になってはチョットたいへんになるだろうから、遠出はこれがおそらく今年最後の最後かもしれません。

そこに出かけて、気にとまって、包丁を使うことが楽しそうなものがあれば買うし、なければ買いません。でも何かしら買うんですよね。今の時代、魚は大部分が東京に集約されてしまいます。それで海近くの秋田市のマーケットだって、どこにでもあるような一般的な魚ばかりなんです。だから変わった魚があれば買うんですよね。今回は、ヒラメのアラが大パックで@260だったので、迷いなく買いました。

身がたくさん付いていれば煮つけにするし、付いてなければスープの出汁取りに。まず具材を洗いながら分別し、煮つけにする部分と潮汁用とに分けます。どちらもお湯でさっと洗い流して下準備完了です。

煮つけは、鍋に砂糖・しょうゆ・日本酒（味醂を買い忘れ）で煮上げます。潮汁仕立てにする予定のアラにはあらかじめ振り塩をしておき1時間ほど放っておきます。で仕上げるときに塩を洗い流してから仕上げます。お好みでショウガを散らしたり黒コショウを振ってみるのもOKです。

こういうものは安い材料を潤沢に使って、何回も作ってみるのが自分の身につくんじゃないかと思っています。なんてたって失敗してもそれほど泣かないで済みますものね。今回の反省点は、味醂をきちんと用意しておくことと、煮物は中火以下で数分（人それぞれ）で煮ることでした。強火にしてしまうのは、生臭さを消すことと身に旨味を閉じ込めることを意図しています。でも最初にお湯で洗い流すことでOKのはず、いまいち考えが及ばずにクセでやってしまうんです。この前に低温調理やったばかりなのに反省しきりです。魚の煮物、まだまだ出発点でウロウロしています。一にも二（煮）にも練習あるのみ。

