釣った魚はおいしく食べよう!

淳ちゃんの

かんたんおさかなクッキング

「イナダのカルパッチョ」「イナダとアボカドのタルタル」

自分で釣った新鮮なお魚さん達を、手早くオシャレにクッキングしちゃうこのコーナー。まずは、秋を代表する「イナダ」を使った簡単料理にチャレンジしよう。

イナダが釣れたら…

イナダはブリの幼魚。成長するにつれ呼び名が変わる出世魚というやつで、関東ではワカシ→イナダ→ワラサ→ブリと呼ぶ。養殖ものは「ハマチ」と呼んで一年中スーパーなどで売っている。

初秋に釣れだすのは、まずワカシだが、あっという間にイナダに、そしてワラサも回り始める。釣り方はカッタクリというバケ（大型のサビキのハリのようなもの）を使ったシャクリ釣りで、船に乗っての沖釣りが中心。西湖の国府津、二宮などでは、ツノと呼ばれる古くからある独特のルアーを使ったサーフトローリング（ジェット天秤を使った砂浜でのルアーフィッシング）や、堤防からコマセカゴと大型のウキを付けて沖へ投げるカゴ釣りでも釣れる。

鮮度と手際のよさ

秋口のイナダはまだ脂の乗りがイマイチ。そこでこれをなんとか美味しくオシャレに料理しちゃおうというわけだが、魚料理はなんといっても鮮度と手際のよさが決め手になる。ここで紹介する「カルパッチョ」と「タルタル」は、ともに誰にでも手早くできる簡単料理だ。

まずは下ごしらえ、といってもイナダを三枚におろせばそれでいい。イナダは身のしっかりした魚だ。こういう魚は少し時間をおいて料理したほうが脂が出て美味しくなる。丸のままなら1日か2日、三枚におろした場合は、半日か1日、冷蔵庫で寝かせてもいい。

今沢淳一郎/43歳、東京都出身。
磯釣りを中心に釣り歴25年のベテラン。赤坂のパブスナック「カンティーナ」のマスター。ここで紹介する料理がお店のメニューに出ることもある。なお、読者サービスとして、本誌を持参の方はウィスキーボトル「HAIG」を1本プレゼントしてくれるそうだ。

◆パブスナック「カンティーナ」
☎03-3586-7476
東京都港区赤坂3-7-11
誠和赤坂ビル2F

●イナダのカルパッチョ

材料も味付けもシンプル

薄切りした刺し身にオリーブオイルをかけ、好みのトッピングをのせて楽しむ、といった料理。イナダばかりでなくどんな魚でも美味しく食べられる簡単料理だ。

とくに脂の乗りの少ない、初期のイナダにはうってつけ。ワインでも日本酒でも、酒の肴としてこたえられん。

イナダはなるべく薄く削ぐように切って、味付けの塩・胡椒・レモン汁・オリーブオイルなどは、ちょっと多すぎるかな…と思うぐらいがGOOD!

好みに合わせて、ショウガ、ワサビで和風にアレンジしてもいい。

・材料（2人分）
イナダ（30〜40㎝級）半身
オリーブオイル 適量
レモン 1／2個
浅葱（あさつき） 少々
イタリアンパセリ 少々
マーシュ 少々
塩
胡椒

2皿一面にイナダの薄切りを並べる。調味料が均等にかかるよう、切り身どうしは重ねない。

1魚を薄くスライスする。ナイフを寝かせイナダの切り身をごく薄く切り分けていく。（スモークサーモンを切る要領で）

4レモンを絞りながら一面にふりかける。

3塩・胡椒をたっぷりめにふり、しっかり味をつける。

6浅葱、イタリアンパセリ、マーシュなどお好みの野菜を盛りつける。

5オリーブオイルをたっぷり回しかける。

●イナダのタルタル

テーブルに並べる料理が出そろって、最後につくる一皿。

イナダのぶつ切りと果物のぶつ切りを混ぜ合わせた、一種のタタキと思えばいい。今回はアボカドを使ってのタルタル。アボカドの独特の匂いもほとんど気にならず、少量でもボリューム感のある一品になる。

イナダとアボカドはレモン汁で変色を防ぐのがポイント。赤・黄・緑のトッピングでオシャレに飾ろう。

・材料（2人分）
イナダ（30〜40㎝級）半身　アボカド・1／4個
玉ネギのみじん切り・大さじ1ぱい半　赤ピーマンみじん切り・大さじ1／2　黄ピーマンみじん切り・大さじ1／2　イタリアンパセリみじん切り・小さじ1　フレンチドレッシング大さじ3　バルサミコ酢・大さじ2弱　ワインビネガー・小さじ1　オリーブオイル・大さじ1ぱい半　レモン汁・1／4個分　塩・胡椒（盛りつけ用）チコリ、イタリアンパセリ、マーシュ、レモンの皮の細切り

2アボカドも皮をむいて5㎜角に切り、塩・胡椒・レモン汁を少量ふりかけて変色を防ぐ。玉ネギ、ピーマン、チャイブ（一部盛りつけ用にとっておく）、イタリアンパセリの各みじん切りをボウルに入れ合わせる。

1イナダに塩をふり、15分ほどおいて身をしめる。水洗いして塩気を取り、レモン汁をふって3〜4分おき、5㎜ぐらいの小さな角切りにする。

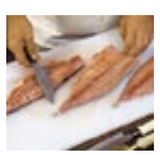
3イナダ、アボカドを2のボウルに入れ合わせる。これにフレンチドレッシング、バルサミコ酢（分量のうち小さじ1強）、ワインビネガー、オリーブオイル、レモン汁少量、塩、胡椒を入れて和える。

4盛りつけ皿にサークル型を置き、3を詰める。上に彩りになる野菜（分量外）とチャイブの残りをのせて飾り、型をそっとはずす。

●魚のおろし方［イナダの三枚おろし］

5皮がきれいに引けたら、指で中骨の場所を確認し、全ての骨を骨抜きで丁寧に抜けば、これで下ごしらえの出来上がり。

4皮は、身側を上にして、尾の方から身と皮の間に包丁を入れる。包丁を立てずに、固定した状態で皮の方を徐々に引くと、皮だけがきれいに取れる。



3片身が取れたら、裏返して、反対側も同じようにして背骨から切り離す。腹骨は包丁ですくい取るように切る。これで三枚おろしの出来上がりになる。

2腹を割いて内臓を出したら、背から刃を入れる。背側の身を背骨まで切り、次に腹側の身を同じように背骨まで切り、最後に背骨の部分を切り離す。

1鱗落としでざっと鱗を取り、次に、頭を落とす。胸ビレの裏から頭に向けて斜めに出刃を入れ、反対側も同じように切り、最後に背骨を切って落とす。

狩漁Min　写真／今井 和則
　　文／千葉　朗