



さんま くわやき
秋刀魚の鋤焼風 & きのことたっぷり炊き込みご飯

北陸の有名料理店の調理長が「ひとつ上の家庭料理」の作り方、プロのテクニックを教えます。今回は、実りの季節にふさわしく秋刀魚ときのをを使った日本料理です。

浅田屋 料理長
今回の料理人 小村 勇氏
(こむら・いさむ)

昭和25年かほく市生まれ。18歳で東京、専門店・和食店数店を経て、昭和49年に浅田屋入社。31歳で石亭料理長、58歳で浅田屋料理長となる。浅田屋旅館／金沢市十間町23
TEL: 076-231-2228

秋刀魚の鋤焼風

「鋤焼」は、鶏肉や鴨肉を鉄板で焼き、甘い味に仕上げる料理です。

材料 (4人前)
1人前/419kcal

- 秋刀魚 … 4尾(中)
- 酒 … 200cc
- みりん … 100cc
- 砂糖 … 大さじ2
- 濃口しょうゆ … 大さじ2 2/3
- 片栗粉 … 適量
- 揚げ油 … 適量
(お好みの季節野菜)



3枚におろし、骨を抜いた秋刀魚を1/2の長さ切る。水分を取ってから両面に片栗粉を薄くまぶす。



170℃の油で、薄く揚げ色がつき表面がカリッとするまで揚げる。別のフライパンに酒とみりんを煮立て、砂糖と濃口しょうゆを加えて甘いタレを作る。



タレを煮立て、揚げた秋刀魚を入れる。タレが十分にからんだら取り出して皿に盛りつけ、粉山椒または刻み生姜を添える。お好みで里芋の旨煮など季節の野菜を付け合わせてできあがり。

きのことたっぷり炊き込みご飯

材料 (4人前)
1人前/349kcal

- 米 … 2合
- もち米 … 30g
- だし … 400cc
- 酒 … 大さじ2
- みりん … 大さじ1
- 薄口しょうゆ … 大さじ2
- まいたけ … 各1/3袋
- しめじ … 各1/3袋
- えのき茸 … 各1/3袋
- うす揚げ … 1/5枚
- にんじん … 1/4本
- ぎんなん … 10個
- オリーブ油 … 小さじ1



お好みのきのこ類は石づきを取り除き、一口サイズに切る。うす揚げは2cm程度の細切り、にんじんはイチヨウ切り、ぎんなんは半分に切る。Aの調味料をあらかじめ合わせておく。



フライパンを熱してオリーブ油をひき、きのこ類・うす揚げ・にんじん・ぎんなんを油でコーティングするように、強火でさっと炒める。米ともち米は洗米してザルに上げておく。



炊飯器に洗い米と合わせだしAのうち390ccを入れ、炒めた具材を加えて炊き込む。炊きあがったら盛りつけ、貝割菜などをのせてできあがり。
※ 合わせだしの量は白米を炊く際の水加減より、ほんの少し多めにするのが目安。

料理人の技



●秋刀魚の鋤焼風
片栗粉でタレのからみがアップ!
秋刀魚とタレをからめる際、タレのところが足りない場合は水溶性片栗粉を少々加えると、タレが一層からみやすくなります。



●きのことたっぷり炊き込みご飯
もち米を加えて、よりふっくらと!
米の量の 1/10 のもち米と一緒に炊くことで、白米のみの場合よりご飯がしっとり・ふっくらと炊きあがります。

郷土の味わい。 伝え残そう、 ばい貝の煮付け



ばい貝にはいくつかの種類があり、北陸でとれるものは「越中バイ(白バイ)」と呼ばれる種類です。「倍々にふくらんでめでたいことが重なる」と、縁起のよい食べ物といわれています。

- 材料
- ばい貝(小) …… 15~20粒
 - 水 …… 200cc
 - 酒 …… 50cc
 - A 砂糖 …… 各大さじ2
 - みりん …… 各大さじ2
 - しょうゆ …… 各大さじ2

- 1 ばい貝は塩水でやさしく洗い、汚れのある部分はたわしでこする。
- 2 鍋にばい貝と、貝がひたるくらいの水を入れ、沸騰させる。1分程加熱したら貝をザルにあげ、水で洗う。
- 3 鍋にAをいれ一煮立ちさせ、2のばい貝を入れる。沸騰後、弱火~中火で5分程煮る。