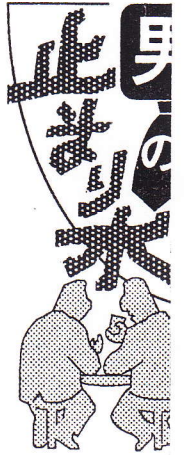


10/16



いが、よく太って  
身が入っているも  
ののほうがおいし  
い。

イワシは、成人病予防に大  
変効果があるそうだし、料理  
法次第では骨まで丸ごと食べ  
ることができるので、カルシ  
ウム源としても理想的であ  
る。

それに、値段が安いとい  
うのも、家庭料理には何よりの  
魅力である。

そこで、イワシの一番簡単  
な料理法であるイワシの梅干  
し煮のつくり方を紹介しよ  
う。

イワシは、鮮度が大切な  
ので、魚屋か、あるいは鮮度の  
いい魚を扱っている食品ス  
ーパーで買ってくる。

大きさは大小どちらでもい

アツかの  
料理の  
カラクリ

吉田 清彦

◇40◇

イワシを煮る

買ってきたイワシは、流水  
でよく洗ったあと水気を切っ  
ておく。洗う時に、親指の爪  
をたててイワシの尾のほうか  
ら頭のほうに押し当てていけ  
ば、うるこをまとめてはがし  
ていくことができる。

客に出す場合は普通、頭と  
腹身は包丁で切り落としてか  
ら調理するが、イワシが新鮮  
で、そしてあまり大きくない  
れば、頭も腹も一緒に煮てい

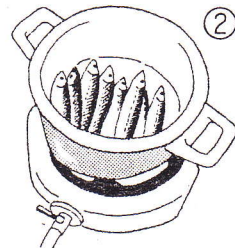
ことごと約5時間  
骨まで食べられる

けばよい。

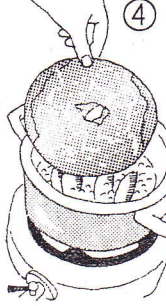
なべにイワシを重ならない  
ように一列に並べ、調味料と  
水を入れていく。分量は、イ  
ワシ中五匹(約三百g)に対  
して、しょうゆ、みりん、酒  
各大きじ二杯、酢、砂糖各子  
さじ一杯といったところ。

そこへ、梅干し二〜三個を  
入れ、さらにシヨウガ一かけ

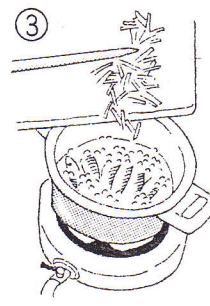
鍋に一列に並べ  
て、水、しょう  
ゆ、みりんなど  
を加える。



煮立ってきたらアクを  
取って火を弱め、アルミ  
ホイルを丸くかたどつて  
落とし蓋の代わりに乗せ  
煮汁がほとんどなくなる  
まで煮る。



梅干しとシヨウガを  
入れて、火にかける。



くかたどり、真ん中を破って  
穴を開けたものを乗せておけ  
ばよい。

なべにかけておく時間は、  
頭や骨を柔らかくして、丸ご  
と一緒に食べるつもりなら短  
くても四〜五時間、あるいは  
それ以上、とろ火でコトコト  
煮ていく必要がある。骨まで  
食べることをあきらめるな  
ら、中火で、二十〜三十分も  
煮れば十分である。

を薄切り、またはせん切りに  
して入れる。そして最後に水  
を、イワシがひたひたに漬か  
る程度(二分の一〜一カップ)  
に入れて、火にかける。  
そして、煮汁が煮立ってきた  
たらアクを取って火を弱め、  
落としがたをして弱火で煮て  
いく。落としがたかなければ、  
代わりに、アルミホイルを丸  
宰)

(家事としての男の手料理主