

魚 鮎 あゆ

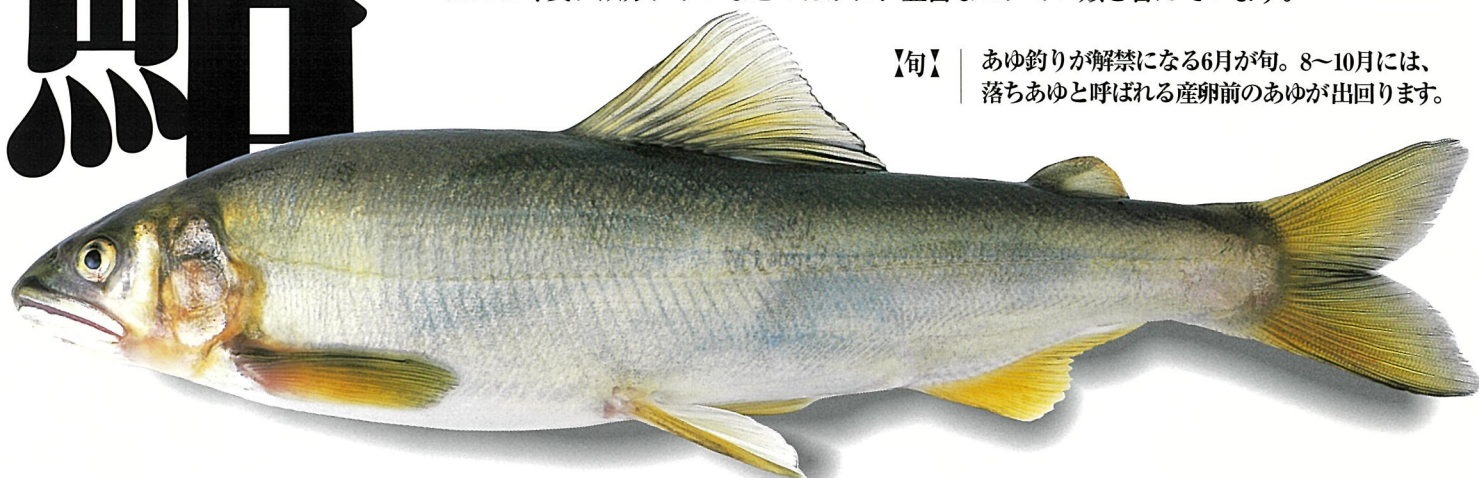
食べてみませんか香川の川魚⑧ —— 鮎(あゆ)

あゆは、本州以南の川に生息するかなり一般的な淡水魚です。

香川県内の一部の河川では放流もされています。

味は、香魚と表記されることもあるように、香りもよく日本人には馴染みの深い魚です。たんぱく質、鉄分、リンなどのほかに、豊富なビタミン類を含んでいます。

【旬】 あゆ釣りが解禁になる6月が旬。8～10月には、落ちあゆと呼ばれる産卵前のあゆが出回ります。



料理 あゆの田楽焼き

●料理の特徴 あゆは塩焼きが一般的な調理法ですが、味噌を塗った田楽焼きも、香ばしくて美味しい。



【材料(1人分)】

あゆ 20センチ程度のもの——2匹
粗塩——適量
田楽みそ
赤みそ(中びき)——200g
砂糖——40g
卵黄——1個分
酒——大さじ2
みりん——大さじ2

【調理法】

- ①田楽みその材料を合わせて溶いた後、弱火で5分、木じゃくしで練りながら煮る。
- ②あゆの腹をしごいてふんを出す。包丁の刃先でうろこぬめりを落とし、水洗いして水気を取る。
- ③表身に串が出ないように金串を刺して、ひれに化粧塩をする。
- ④表側を下にして中火の遠火で、きつね色になるまで10分程焼く。
- ⑤裏返し、強火の遠火でさらに5分ほど焼く。
- ⑥火から離して田楽みそを両面に塗り、みその風味を出すため軽く焼く。
- ⑦金串を抜いて皿に盛り付ける。

ワンポイント
アドバイス

- ◆あゆから脂が落ちて出る煙を、うちわであおいで飛ばすのがコツ。
- ◆味噌を付けてからもう一度焼くと一層香ばしくなる。
- ◆味噌にごまを散らしても美味しい。