

鮒^{ふな}



鮒は、香川県のため池で盛んに養殖されており、その生産量は全国第2位となっています。

旬

鮒の旬は冬。冬の鮒は寒鮒と呼ばれ臭いも無く、身も締まりとても美味です。

料理「鮒のてっぱい」



【料理の特徴】

鮒のてっぱいは、香川県の郷土料理です。秋から冬にため池を干しあげる際に採れた鮒を利用して作られる料理です。

地域や家庭によって料理法に微妙な違いがあるようですが、ここでは、一般的な料理方法をご紹介します。

【材料(5人前)】

鮒 ————— 中1尾
大根 ————— 600g
にんじん(中) ——— 1/2本
酢(鮒を浸すもの) — 400cc

【調味料】

白みそ ————— 100g
砂糖 ————— 30g
酢(味付け) ——— 大さじ3杯
とうがらし ————— 1本
細ねぎ ————— 少々
化学調味料 ——— 少々
塩 ————— 少々

【調理法】

- ① 鮒は3枚におろし、皮と腹骨を除き、薄切りにする。
- ② くさみを取るため①を2〜3回洗いよくしぼり、塩をして酢に漬ける(15〜30分)。漬かるとザルに打ち上げる。
- ③ 大根、にんじんを短冊に切り、塩を少しふってよく押しもみをした後、10分程水にさらし、固くしぼって水気をよく切る。
- ④ すり鉢で砂糖、酢、白みそをよく混ぜ、③、②を入れて、最後に細かく刻んだとうがらし、細ねぎを混ぜ、化学調味料で味を調える。

ワンポイント
アドバイス

- ① 大根、にんじんは水にさらした後、水気をよくしぼってください。不十分だと水っぽくなります。
- ② 砂糖の量は、好みにより調整してください。
- ③ 味付けに使う酢の代わりに、柚、だいたい等の柑橘類を使うと一層美味しくいただけます。この場合は、とうがらし、細ねぎと同時に加えてください。