

鯉こい



古くから親しまれている淡水魚の一つです。
香川県のため池、川で普通に見られ、大きな物は
60～70cmにもなります。

【旬】 1年中食べられますが、冬～初春にかけてが最もおいしいとされています。

料理 「鯉こく」



【料理の特徴】

一言で鯉こくといっても、全国各地でさまざまな料理法があります。最初から味噌で煮込むやり方が多いですが、ここでは煮込んだ後に味噌を入れる料理法を紹介します。

【材料(1人前)】

鯉 ————— 中1尾

【調味料】

味噌 ————— 70～100g

酒 ————— 半カップ

水 ————— 5カップ

細ねぎ ————— 少々

柚 ————— 少々

【調理法】

- ① 鯉はうろこ内臓を除き、約3cm幅で筒切りにする。
- ② 筒切りにした鯉をざるにおき、80～90℃ぐらいのお湯をかけ臭みを取る。
- ③ 鍋に水、酒、鯉を入れて煮立てる。
- ④ 煮立ったら弱火にして、アクを取りながら1～2時間くらい煮込む。
- ⑤ 味噌を加え、軽く煮立てる。
- ⑥ 器に汁と切り身を盛りつけ、細ねぎ、柚をのせる。

ワンポイント アドバイス

- ◆ 鯉の内臓を取るときに、胆のうを潰さないように気をつけて下さい。潰すと苦くなります。
- ◆ 味噌は一般的に赤味噌を使用します。
- ◆ 地域によってはうろこを取らず煮込むこともあります。