

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

エゾイソアイナメ
調理時間：約 40 分間

エゾイソアイナメの刺身となめろうと山河焼き



ここが👍

鮮度の良いものが手に入った時だけの特別レシピ。まずは「刺身」、次に薬味とともにミンチにした「なめろう」、これを焼いたのが「山河焼き」、連続で3種を味わいます。

材 料（2人前）

エゾイソアイナメ	2尾	大葉	10枚
ショウガ	1/2個	醤油	大さじ2杯
ゴマ油	大さじ1杯	味噌	好みで



1. シンク内にエゾイソアイナメを置き、鱗落としと内臓除去、水洗いを行った後、まな板に載せます。肝は別途、焼いて頂きます。

2. 3枚におろし、腹骨をすき取り、皮を引きます(除去します)。



3. 身を適当な大きさに切り分ければ、「刺身」が完成。

※このまま「刺身」でもいただけますが、よりおいしく味わうため、次のレシピ「なめろう」に進みます。



4. 身をみじん切りにし、醤油(好んで味噌を加えても良い)、大葉、ショウガみじん切りを加えて包丁で混ぜ合わせれば、「なめろう」が完成。



※「なめろう」は、刺身にはなかった強い弾力が生じ、薬味の風味も加わり、とても美味しくなりました。これはお勧めです。刺身になかった弾力が生じたのは、醤油を加えて混ぜたことにより、塩溶性タンパク質が溶出・結合し、粘性を増す「坐り(すわり)」が生じたためと考えられます。

次のレシピ「山河焼き」に進みます。

5. 「なめろう」をゴマ油を敷いたアルミホイルに載せ、香ばしい焼き色が付くまで弱火で焼けば、「山河焼き」が完成。



※「山河焼き」は、大葉とゴマ油の香ばしい風味が引き立ち、とても足(カマボコ用語で「弾力」)の強い食感に仕上がりました。今回の3レシピの最優秀作は「山河焼き」に決定。楽しみながら作り味わりレシピとなりました。

※エゾイソイナメは鮮度低下が早いので、心配な時は一番おいしかった「山河焼き」に直行すると良いです。

【ひとくちメモ】

エゾイソイナメの茨城での呼び名など

標準和名はエゾイソイナメですが、一般的にはドンコと呼ばれ、茨城の浜では、グゾウ、テダルの呼び名が普通に使われています。

茨城では漁港周辺の浅場から水深400mの深海まで広範囲に生息し、主に底曳網で漁獲されるほか、タラ延縄やバイカゴ漁業などでも混獲されます。

冬季は肝が大きくなり、鍋にすると良いだしが出てとても美味しいです。



バイカゴで混獲されたエゾイソイナメ
(那珂湊沖水深350m, 餌はイワシ)