

簡単☆漁師の煮魚「ユメカサゴの醤油煮&潮煮」



醤油煮



潮煮

ここが👍

味付けは、「水と醤油」または「水と塩」だけのシンプル料理☆
材料の限られた沖の漁船で漁師さんが食べる賄い料理。ご飯がすすむ!!

材 料（2人前）

魚（ユメカサゴなど）	3尾	水	適量
長ネギ（特に葉の部分）	1/2本	酒★	適量
醤油	適量	すりおろし生姜★	適量

1. 長ネギ（特に葉の部分）と煮魚にする新鮮魚を用意♪

2. 包丁の背などで魚の鱗を落とします。

3. 内臓を取り除きます。

【割り箸を使った簡単な内臓の取り出し方（マルカサゴ等）】

- ① 割り箸を口から両側の鰓の外側を通して交差するように通して内臓に向かって差し込みます。
- ② 内臓まで差し込んだ割り箸を交差させながらグルグルと回して内臓を絡めとり、ゆっくりと引き出します。
- ③ こうするとお腹をさかなくても内臓が取り出せ、煮たときに身が崩れにくいです。肝臓（キモ）は美味しいのでそっと口からお腹の中に戻してあげてください。



①



②



③

4. 魚に火が通りやすく、味がしみやすいように「×印」に隠し包丁を入れます。これで下処理は終了です。



【醤油煮】

5. お鍋（フライパンでも可）に魚と3 cm 位に切ったネギの葉を並べ魚が浸る位に水を張り、醤油を入れます（魚の臭みが気になる方はお好みで材料★を入れてください）。

6. おとし蓋をして中火で煮立たせます♪醤油の量は味見をしながら調整してください。少し濃いめと思う程度で適量かと思います。魚が煮えたらできあがりです☆



【潮煮】

7. 下処理が終わったら魚を鍋に並べ、刻みしょうがと酒、塩を入れ、魚が浸る位まで水に入れます。

中火でアクを取り除きながら煮ます。この時に味を見ながら塩分を調整してください。

8. 魚に火が通ったら出来上がりです。塩味が足りないときには、少量の醤油で味を調整してください。



【応用編】

ちなみにエゾイソアイナメという魚で実演すると、こんな感じです♪



【ひとくちメモ】

ユメカサゴ

口の中が黒色であることから「のどぐろ」とも呼ばれる魚。大変脂ののりの良い魚でその肝臓（キモ）も美味。底びき網などで漁獲される。



エゾイソアイナメ

東北では「どんこ汁」としておなじみの魚。茨城では「てだる」「ぐぞう」などとも呼ばれる。新鮮なものを是非煮魚でいただきたい。底びき網などで漁獲される。

