

釣果で楽しむ家庭の食卓



エビ撒き釣りでチヌ、ヒラセイゴ(ヒラスズキの若魚)が狙える和歌山県日高川河口。そこにあるカセから竿を出した。入梅してすぐで、川に濁りがあればセイゴは特に食いが活発になる。だが予想に反して水は澄み食いはよくなかった。チヌは中型の37cmが1尾。セイゴは37cmを頭に5尾。このうちチヌの片身とセイゴ2尾を料理に使用した。残りは翌日に塩焼きで食した。取材/編集部

2008年6月初旬・和歌山県日高川の河口でチヌ、セイゴ狙い

釣果：チヌ37cm 1尾、ヒラセイゴ36cmと28cmの2尾

料理：チヌの焼き霜降り造り、ヒラセイゴの洗い、オリーブオイル焼き、フライ



①



②



③



④

チヌとヒラセイゴ1尾は三枚に下ろす。水洗いしてウロコをきれいに取り除く。頭を落とす。腹ビレの後ろから斜めに包丁を入れる(①)。背ビレの後ろから背骨まで包丁で切る(②)。反対側も同様にして背骨を断つ。腹を裂いて内臓を取り出し水洗いする。背側から骨に沿って包丁を入れる(③)。次に腹側からも包丁を入れ、最後に中骨を断てば1枚下ろせる。反対側も同様にして下ろす。腹骨を取り除く(④)。ヒラセイゴ1尾は内臓を取り出すだけにする。これで下ごしらえ完了。

釣果によるチヌの焼き霜降り造り、ヒラセイゴの洗い、オリーブオイル焼き、フライ

●ヒラセイゴのオリーブオイル焼き

材料:ヒラセイゴ片身、塩、胡椒、オリーブオイル少々

身を適当な大きさにカットする(⑤)。塩、胡椒をして下味を付ける。フライパンにオリーブオイルを入れて焼けばよい(⑥)。



⑤



⑥



●ヒラセイゴのフライ

材料:ヒラセイゴ1尾、ほうれん草少々、卵1個、小麦粉、パン粉少々

ヒラセイゴを適当な大きさにカットする(⑩)。小麦粉を全体に振り、溶いた卵、パン粉を順に付ける。油で揚げる(⑪)。湯がいたほうれん草と盛り付ければ完成。



⑩



⑪

●ヒラセイゴの洗い

材料:ヒラセイゴ片身、大葉数枚

中骨を取り除き棒身にする(⑦)。皮を引く(⑧)。薄造りにして氷水にくぐらせる。水気を取り除き、大葉と盛り合わせればOK。



⑦

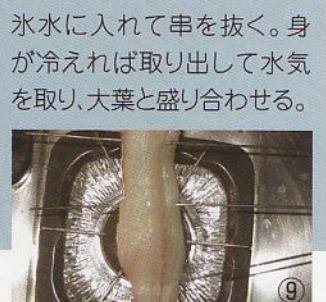


⑧

●チヌの焼き霜降り造り

材料:チヌ片身、大葉数枚

中骨を取り除き棒身にする。串を打つ。コンロで皮側から炙る(⑨)。皮側はしっかりと炙り、身側はさっとでよい。



⑨

氷水に入れて串を抜く。身が冷えれば取り出して水気を取り、大葉と盛り合わせる。