

釣果で楽しむ家庭の食卓



好シーズンを迎えた大阪湾内の船のタチウオ。メータークラスまじりで数も上がっている。取材日は大潮で乗合船も盛況とやや釣りづらかったが、一投目からアタリが出た。ところが、タナは上がってきたものの食いは予想したより渋く、アタリがあってもテンヤに掛からないこともあった。それでも105cmを頭にメータークラスが3尾まじって10尾の釣果を上げることができた。取材／編集部

2008年10月初旬・大阪湾の船釣りでタチウオ

釣果：タチウオ65-105cm10尾

料理：タチウオの竜田揚げ、酢の物、炙り、骨せんべい、吸い物



タチウオはクーラーに氷と海水を入れた塩水にすると、体を傷めずに持ち帰ることができる(①)。これで銀色がきれいなまま料理ができる。タチウオは水洗いして頭を落とす。胸ビレの付け根から斜めに包丁を入れる(②)。逆側からも同様にして、最後に背骨を断つ。適当な大きさにカットし(③)、内臓を出して水洗いする。下処理はこれで完了。

竜田揚げ

材料：タチウオ1尾分ほど、大葉数枚、すだち、醤油、味醂、ショウガ、片栗粉適量

適当な大きさにカットして、飾り包丁を入れる。タッパーに醤油と味醂を同じ割合で溶き、ショウガを加えた出汁を作る。この出汁に身を付けておく(④)。20分ほど漬ければうっすらと味がつくが、しっかり味付けをしたいなら長めに漬ける。漬け終われば表面の水分を取り、片栗粉を全体に付けて油で揚げる(⑤)。大葉とすだちで盛り付ければ完成。



骨せんべい

材料：タチウオ半尾分ほど、すだち適量

炙りで三枚に下ろした後の骨を使う。水気を取って油で二度揚げすればよい。すだちの輪切りを添えて完成。

吸い物

材料：タチウオ数切れ、出汁の素、醤油、味醂、塩、味の素

身を小さくカットする。鍋に入れた水に出汁の素、醤油、味醂、塩、味の素を好みで溶く。一煮立ちさせ、身を入れて炊けば出来上がり。

釣果による タチウオの竜田揚げ、 酢の物、炙り、 骨せんべい、吸い物

炙り

材料：タチウオ半尾分ほど、大葉数枚、すだち適量

身を三枚に下ろす(⑥)。串を打って皮側を火で炙る(⑦)。身側はサッと炙って終了。食べやすい大きさにカットし、大葉とすだちで盛り付ける。



酢の物

材料：タチウオ1尾分ほど、キュウリ1本、酢、醤油、味の素適量

身に塩を振り、30分ほどおいておく。タッパーに酢、醤油、味の素を適量加えた出汁を作る。塩を洗い流して水気を取った身をこの出汁に漬ける。半日から1日漬ければOK。最後に輪切りにしたキュウリをサッと漬ける。盛り付ければ完成。身をサッと焼いてから、南蛮漬けのようにすると食べるときの身離れはよくなる。