

# 釣果で楽しむ家庭の食卓



水温が下がり、兵庫県明石海峡の船釣りはメバルやガシラなど根魚がメインとなってきた12月下旬。条件がよければメバルは数も型も楽しめる。取材日は西風が強くやや釣りづらかったが、それでもメバルの活性はまずまず。ただ、サビキ釣りで狙うのだが、サビキ仕掛けが合わなかったため周囲と比べると、型ともに伸び悩んだ。まさに企画通り?の貧果で、料理にちょっと悩んだ。取材/編集部

2008年12月下旬・明石海峡の船釣りでメバル

釣果：メバル13-21cm 8尾、ガシラ11-18cm 8尾

料理：根魚の水炊き、醤油空揚げ、エビチリソース掛け、ホイル包み焼き



メバル、ガシラともサイズが小さかったので、三枚に下ろしたりせずそのまま料理する。まずウロコを取る(①)。次にエラブタの付け根を切り(②)、そこから腹を裂いて(③)内臓を取り出す。後は水洗いすれば下処理完了だ。

## 釣果による根魚の水炊き、醤油空揚げ、エビチリソース掛け、ホイル包み焼き

### エビチリソース掛け

材料：メバル2尾、ガシラ1尾、市販のエビチリソース

メバルとガシラを素焼きにする(④)。市販のエビチリソース(今回はレトルトを使用したので温めるだけ)を掛けて完成



### 水炊き

材料：メバル3尾、ガシラ3尾、白菜、ニンジン、シメジ、豆腐適量

昆布で出汁を取り、メバルとガシラを入れて一煮立ちさせる(⑤)。野菜と豆腐を入れて煮立たせれば完成。



### ホイル包み焼き

材料：メバル1尾、バター、レモン適量

大きめに切ったアルミホイルにバターを塗る。好みによりレモンを敷く。レモンが多すぎると、レモンの苦みがメバルに移るので注意。メバルを乗せてホイルを包み、焼き上げる。

### 醤油空揚げ

材料：メバル3尾、ガシラ3尾、レモン、醤油、味醂、片栗粉適量

タッパーなどに醤油1、味醂1の割合で混ぜたタレを作る。そのタレに飾り包丁を入れたメバルとガシラを漬ける(⑥)。30分から1時間が目安。しっかりと味を付けたい場合は長めに。全体に片栗粉を付けて油で揚げれば(⑦)OK。レモンを添えて盛り付ける。