

旬を食べよう。

あおもり食材で 簡単ヘルシークッキング

津軽海峡メバル編



高級魚として珍重 白身で淡泊なメバル



小泊漁業協同組合
メバル一本釣り部会 会長
おおた なおき
太田 直喜さん(中泊町)

中泊町小泊地域で水揚げされる「メバル」は「ウスメバル」という種類で、鮮やかなオレンジ色の魚体の特徴。潮の流れの速い津軽海峡で育ち、餌も豊富なことから肉質も良く東京築地市場でも高級魚として大変な人気です。小泊漁協では、6月～8月の期間限定で行う固定式刺網漁のほか、16名の漁師が通年で一本釣りをしています。白身でくせがなく小骨が少ないので、刺身、煮付け、塩焼きなど、どんな料理でも合います。私のおすすめは、メバルの生の魚卵にしょうゆをたらし、

これに刺身を付けて食べたり、軽く塩をして一夜干しにする食べ方です。町内の提供店では、「中泊メバルの刺身と煮付け膳」が人気。一本釣りのメバルのなかでも最大級のサイズのメバルを丸ごと使っており、刺身、炙り、煮付けなどが味わえます。ぜひ、地元を食べにきてください！



メバルの バターソーテーサラダ

【一人分のエネルギー：132kcal／塩分0.5g】

〈材料：4人分〉

- メバル …… 1尾(200g)
- 塩・こしょう …… 各少々
- 油 …… 適宜
- バター …… 5g
- 新玉ねぎ …… 100g
- 春菊 …… 50g
- アスパラガス …… 2本
- カイワレ …… 少々
- 菜の花(穂先のみ) 20g
- パプリカ(黄) …… 50g
- ラディッシュ …… 2個
- スライスアーモンド 適宜

【生姜ドレッシング】

- サラダ油 …… 大1
- 酢 …… 大1
- しょうゆ …… 小1
- 塩・こしょう …… 各少々
- 生姜すりおろし …… 小1

〈作り方〉

- ① メバルを三枚におろし、半身を2等分して塩・こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎは輪切りの薄切り、ラディッシュも薄切り、パプリカは種をとり輪切りの薄切りに。カイワレは、バラしておきます。
- ③ 菜の花の穂先は、軽く塩ゆで。アスパラガスは斜めの薄切りにしてゆでる。
- ④ ①を皮を下にして焼き、ひっくり返す。
- ⑤ 全体に火が通ったらバターを絡める。
- ⑥ 器に②③を盛り、⑤のメバルと軽くローストしたスライスアーモンドを乗せ、生姜ドレッシングをかけて完成。

るみ子先生のワンポイントアドバイス

メバルの骨は、焼いたあとの方が取りやすいので、骨を取ってから盛り付けましょう。また、メバルの身は、とても柔らかいので、食べる時にメバルをくずし野菜と一緒にいただくといちだんとおいしく召し上がれます。

レシピ開発・調理/管理栄養士 福土るみ子



私が出会った 青森の イッピン

vol. 12
津軽組ひも

絹糸が結ぶ縁

大きな紙に細かく引かれたマス目、そこに小さな字で数字が書き込まれている。「綾書き」と呼ばれる組ひもを制作するための設計図の緻密さに、なんと気が遠くなる作業だろう、と驚いた。今回の青森きらりイッピンでは「津軽組ひも」の制作に携わる、青森県伝統工芸士の川口良子さんにお会いした。あおもり藍やりんごの草木染めなど、淡い色から鮮やかなものまで色とりどりに染められた組ひもと結びからうまれるアクセサリーや小物たち

組ひもが結ぶ縁とても言うか、最近ではJR東日本の乗務員の制服の紋章も、縁あつて川口さんが制作された。一本一本は髪の毛のように細い絹糸をぎゅっと組み込んだ組ひもが、いろんなところで縁を結ぶきっかけになるといふな、と思う。組ひもの魅力について休むことなくお話しされる、川口さんの生き生きとした表情が印象的だった。

◎ 取扱店/弘前中三・5階
☎ 01721341331

本誌題字タイトル/「青森きらりイッピン」ロゴタイトル



書家 菊池 錦子 Kinko Kikuchi

【プロフィール】
青森県弘前市出身
個展で書を発表しているほか、自身の書と写真で綴った「ゆりかごII」の出版、NHK大河ドラマ「篤姫」・「江～姫たちの戦国～」の題字をはじめ、映像・イベントなどのタイトルや社名、商品名など多方面にわたって数多くの筆文字のロゴも手掛けている。

表紙撮影/「青森きらりイッピン」取材撮影・文



カメラマン 望月 研 Ken Mochizuki

【プロフィール】
山梨県出身宮城県在住。1998年東京外国語大学ピルマ語学科卒業。NHKの番組ディレクターを経て、カメラマンに転職。アシスタントを経てフリーとなり、2012年仙台に拠点を移す。ファッション・ポートレイトをメインに、建築や料理撮影など活動の幅は広く、空間のもつ色彩やスケールを、その撮影目的の世界観で写真に定着する。

「青森きらりイッピン」
動画コンテンツを配信しています。

青森が誇る「ヒト」、「モノ」、「コト」を紹介する動画コンテンツ「青森きらりイッピン」を、YouTube、Facebookで配信しています。スマートフォン、パソコンで「青森きらりイッピン」を検索してご覧ください。「青森きらりイッピン」の紹介ホームページはこちら http://www.pref.aomori.lg.jp/koho/tv/int_kirari.html