



## 中骨の酢炊き

## 調理の工夫



武田 博行  
料理研究家 比呂武  
(株式会社 DCREATE)

当店のコンセプトは、こだわりの食材でお酒にマッチした和を基調にした創作料理を提供しつつ、敷居の高くない居酒屋感覚でご利用頂ける店を目指しています。

雑誌の企画のための調理ではなく、当店で日頃の営業で提供している調理の工夫を紹介させていただきます。

今回は、当店もご多分に漏れず、夜はほとんどが年配の方ばかりで、なかでもケア施設に入居されている方もいらっしゃると思いますので、魚を美味しく余すところなく召上がって頂くだけではなく、カルシウム不足を補う身体に、まだまだ元気でいてほしいとの想いでつくらせていただいた料理です。

この発想の原点は、いまから三〇年ほど前に岩手県立宮古水産高校の先生が、卸した後に捨てられていた鮭の中骨をなんとか有効利用できないものかと考えたものを、宮古漁協で製品化されたのが鮭の中骨缶詰です。

それをヒントに、白身系の魚というのは

①三枚に卸して中骨をざく切りにし、サッと酒塩蒸しにする。

②①を圧力鍋で、水に〇・五割の酢を入れて二〇分酢炊きしたもの。



多くのお店でよく使われている食材だと思いますが、いままでは粗汁にしたり、骨や骨髄で出汁やスープを取ったりとかしてきました。魚は食べたいが骨がネックになってちよつとという方もいらっしやいましたので、それなら骨まで食べられるようにして、しかも身体にも良い

料理にという発想の転換をしました。骨料理だけでは商品価値はありませんから、中骨や粗に付いた身をこそぞけて屑身と合わせ蒲鉾を作って添え、また刺身に使えないものを中骨や粗の出汁で炊いて添えて、メインの食材に端材も負けないように五分五分で合わせて一品に仕立て、付加価値を付けるようにします。

今回は、鰯を刺身に使った残りの部位と中骨を利用したものです。鰯は三枚に卸して、中骨を適宜にざく切りにしてサッと酒塩蒸しにし、中骨に付いた身をこそぞげ落とし、圧力釜で〇・五割の酢を入れ二〇分ほど酢炊きにして冷めるまでそのままにしておきます。蒲鉾は、落とした身、端材を多めの水で血液や脂をしっかりと取り除いて、当り鉢で塩を加えて粘りがでるまで当たり、空気を抜いて流し缶に流して蒸し上げます。



調理補助  
佐々木 直也さん



たいまる 鯛縁  
鮮魚鮮菜  
〒350-0231 埼玉県坂戸市泉町 3-3-8 108  
TEL: 049-299-6653

