



とになりますので、主菜としては揚物、煮物、焼物が考えられますが、冷めても美味しく食べられ、しかも原価が抑えられる食材を使わなければなりません。最大の苦境に、より実践的で経営的に則したいるるな角度からのアプローチが求められていると思います。

そこで今回は、安価な冷凍品のアブラガレイを味噌漬にし、焼魚にしてみました。アブラガレイは、松花堂弁当の焼物の代表格である銀鱈と同じように脂分が多いのが特徴で焼物や揚物に適していますが、冷凍ものは冷めると脂から独特の臭みがでてきます。その臭みを抑えながら旨みを添加するのが今回の調理の工夫です。

西京味噌 1kg に酒 75cc、味噌 75cc、トマトジュース 75cc、プレーンヨーグルト適宜を混ぜ合わせた味噌床にアブラガレイを四〜五時間漬けます。一般的な西京味噌床にトマトジュースを加えるのがポイントで、それも地物の安価な甘みの少ない酸味の強いものを使います。

これは調理人の常識ですが、アミノ酸系のグルタミン酸（野菜類に含まれる）

と核酸系のうま味物質であるイノシン酸（肉類に含まれる）を合わせることでうま味の相乗効果が出るわけです。つまり、イノシン酸を多く含む魚を、グルタミン酸を多く含む味噌とトマトを合わせた床に漬け込むことでうま味が増すとともに、トマトの酸味で魚の脂を抑えるとともに、トマトの色素によりほんのりとした赤色系に染まり見た目も華やかになり、そのうえヨーグルトも入っていますので短時間で漬かります。また、季節野菜のあちらやら漬を添えてサッパリ感で口直しとしました。

今回は、焼物としてもちゃんとした一品としても使えて、切り方を変えるだけで弁当の焼物としても存在感のある一品に仕立てられる、安価で出来る焼物を考えてみました。

油鰯 西京漬  
季節野菜  
あちら漬

## 調理の工夫

# テイクアウト用にも使える焼魚

当店は、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、今年5月の移転を機に、喰切のコース料理を柱とした、本格和食料理店として新たにスタート致しました。

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。

今回のテーマは、新型コロナウイルス禍により緊急事態宣言が発出されて営業自粛を余儀なくされている状況のなか、お客さんを待っているというスタイルではなく、こちらからお客さんのほうへ出向いていくという営業スタイルに変えていくということで、仕出しに使える調理の工夫を考えてみました。弁当というこ



武田 博行  
料理研究家 比呂武  
(株式会社 DCREATE)

調理補助  
佐々木直也さん



## 当店の弁当例

A 主菜 選べる おかず	日替り 副主菜
ご 飯	B 主菜 選べる おかず

### A 主菜：一品選べるおかず

- ・天 ぷ ら
- ・とんかつ
- ・唐 揚
- ・お 肉
- ・焼 魚
- ・煮 魚

### B 主菜：一品選べるおかず

- ・鯛縁酢の物
- ・厚揚げと豚の煮物
- ・野菜の煮物
- ・揚げ出し豆腐
- ・茄子揚げ煮
- ・鯛縁サラダ

### 鮮魚鮮菜 鯛縁 (たいまる)

〒350-0214  
埼玉県坂戸市千代田 1-1-35  
TEL: 049-299-6653



※ 5月18日に上記住所へ移転しました。

