美味しいよこすか

今月の食材は

メバル

横須賀では1年を通じて水揚げされるメバルは「春告魚（はるつげうお）」と呼ばれ、1月～3月が旬です。頭が大きいので煮付けにして、無駄なく骨までしゃぶり尽くすのが一番です。新鮮でおいしいメバルは、目に濁りがなく澄んでいて、身に張りがあり、色合いがはっきりとしています。

地産地消ショップのプロの料理人が紹介

市販の「めんつゆ」を使って簡単にできる

簡単メバルの煮付け

【材料（2人分）】
- メバル　2尾
- 市販の「めんつゆ」（3倍濃縮）　80cc
- 水　400cc
- 砂糖　20グラム

【メバルの下ごしらえ1】

包丁でうろこを落とす→えらの付け根を外す→腹の内臓を取り出す→身に飾り包丁を入れる。

【下ごしらえ2・霜降り】

塩を入れて沸騰させた熱湯にメバルを入れ、表面が白くなったらすぐに冷水にとり、その後水気を拭き取っておく。

【調理は強火で煮るだけ】

- 鍋にめんつゆ、水、砂糖とメバルを入れ、落としぶた（アルミホイルでも可）をして強火で10分程度煮る。
- 煮汁が半分以下になるくらいが仕上がりの目安。
- 途中でふたを開けたり、メバルを返したりしない。
- 最後の1～2分は、煮汁をメバルに掛けながら煮ると、照りが出ておいしそうに仕上がります。

【一緒に煮る付け合わせ例】

- 豆腐は5分後くらいに鍋に入れる。木綿豆腐がおすすめ。
- ゴボウは下ゆでしたものを最初から鍋に入れる。

担 農林水産課 ☎(822)8298

プロの料理人から一言

この煮汁を活用すればカサゴ、カレイ、切り身のお魚もおいしい煮魚に。

メバルは、赤メバル・白メバル・黒メバルなど数種類ありますが、地元の人には**黒メバル**が人気です。