

# 地魚をおいしく食べよう！ おさかな豆知識

(資料: 神奈川県環境農政部水産課 神奈川県水産技術センター)

## さかなの買い方 魚を選ぶときには！！

- 魚は鮮度の低下が速く、取扱い次第では直ちに悪くありません。
- 食中毒菌として有名な腸炎ビブリオ菌は、発育条件がそろえば約2時間で食中毒を起こすまで増えてしまいます。しかし、5℃以下で保存すれば増殖しないので、魚を買ったら、店から家まで、保冷して運ぶことが大切です。

選ぶポイントとしては・・・

- 信頼できるお店を見つけることと、魚や衛生に関する基礎知識を身につけること  
※ 見ただけでは分からないものが多いので、お店の人に聞くことも重要です。
- 魚の皮に白濁がなく、生臭さの少ないもの ● 貝類は生きているもの



## さかなの調理ポイント

**焼く** ※上から焼くグリルタイプの焼き方です。

- **前処理** ①ウロコをとり、内臓とエラを取り出して水洗い。  
②塩は真上から、パラパラと振る。(手で擦りつけるとしょっぱくなる)  
③10分程おかせると、塩の浸透により肉質が変化して食感が良くなる。
- **焼き方** 基本は「海の魚は皮から、川の魚は身から」「強火の遠火」  
皿に盛ることを考えて、裏側になる方を7割、表側を3割で焼く。
- **干物** 開いた側を上にして焼き、皮は最後に、焦がさずに焼く。  
焼き網に酢を塗っておくと、焼きつくことがありません。



**煮る** ※魚はしっかりと前処理をしましょう。体表のヌメリやウロコ、血液などが付いていると、雑味になります。

- **前処理** ①胆嚢は緑色の内臓で、苦くなるのでつぶさないこと。  
②身の厚いものは、切り目を入れて煮やすくする。  
③熱湯をかけて霜降りにして上品に。(ウロコなどの汚れや血水などがとれる)
- **煮汁** 基本は「日本酒:しょうゆ:みりん = 2:1:1」の割合で調合する。  
※煮込むなら砂糖、だしには水飴を加える。
- **煮る** 必ず煮汁が沸騰したところで魚を入れる。(低温から煮ると雑味や臭みがでる)  
煮汁は少なく、落し蓋でしっかり味を付ける。(旨味が魚肉から出過ぎないようにする)  
臭み取りの生姜は、皮をむかずに2mmほどの輪切りにする。



## 揚げる

- **油の種類** ● 水産物には菜種油、綿花油、コーン油、ごま油などの植物油を使います。ごま油で揚げたものは、特に高麗揚げといい、香ばしい風味がソバや丼ものによく合います。  
● イカやカキなど、水分やエキスの多いものを揚げると油の酸化が早く進み、泡立ちやすくなりますので、交換の目安にしてください。
- **揚げる温度** ● 揚げる温度は、160℃が弱温、170℃が中温、180℃が高温となります。160℃以下の低温では揚げたものが油でベタつき180℃以上では黒く焦げてしまいます。  
[素揚げ] 水気を良く拭きとり弱温でじっくりと。魚が浮いてきたら高温できつね色に色付ける。  
[唐揚げ] 片栗粉をつけて中温で揚げるとパリッと揚がる。  
[天ぷら] 冷蔵庫で冷やした天ぷら粉(薄力粉)を氷水と卵でかるく溶き、トロトロの状態でネタに付け、中温でサラッと揚げる。※強力粉を使ったり、かき混ぜ過ぎると、小麦粉のグルテンの粘りがでて天ぷらの花が咲きません。※衣にビールを加えると、炭酸でサクサクに揚げられます。  
[フライ] 衣には小麦粉、卵と牛乳、最後にパン粉をつけて中温で揚げる。

# 地魚をおいしく食べよう！ おさかな豆知識

(資料: 神奈川県環境農政部水産課 神奈川県水産技術センター)

## 冷凍マグロの解凍方法

マグロは-50℃以下で冷凍保存してあります。

家庭の冷蔵庫は-17℃位ですので、保存期間は1週間程度です。



### 【解凍の手順】

- ① 水道水で表面の切りくずを洗い流し、1%の塩を加えた50℃の温水(マグロの5倍量ほど)に漬け込み解凍する。(約10分間)
- ② 完全に解凍したら、表面の水をきれいに拭き取る。(空気にさらし、鮮やかな赤色に発色させるため。)
- ③ 全体が空気に触れている状態にして発色させる。(例: 夏場以外は室温でザルに立てかける)
- ④ 発色が充分になったら、ラップして冷蔵庫に入れる。※解凍後に表面がめれていると、変色したり、旨みがドリップ(血水)となって出てしまいます。

## さかなの保存法 「旬の魚を上手に保存」

アジやサバなどの旬の魚をたくさん手に入れたら、下処理して、その日に食べる以外は冷凍保存しておきましょう！

### 下処理は・・・

- 煮物用は、頭を切り取って内臓も取り出す。揚げ物用は、中骨も取り除いて開きにするか三枚におろす。
- 2パーセントの冷たい塩水(水1リットルに塩20g)を作り、10分ほど浸してから、水気をふき取り、袋に入れて冷凍保存する。
- 重ねないで平たくして冷凍すると、凍るのもはやく、解凍もしやすいですよ！



おさかな以外にも、よこすかの新鮮な水産物でおいしいお料理を作ってみてください！



ひじき



わかめ



のり



イカ



こんぶ

