

料理人の技

「割烹や満登」4代目の成川英行さんが伝授して下さった「アジの開きと根三ツ葉の和え物」。旬の素材、アジのうま味と根三ツ葉の香りが口の中でひとつになり、まさに「季節を食す」味わいです。ご飯やお酒のおつまみにも合う、ご家庭でも簡単に作れる優れた一品です。



●材料
(3人分)
アジの開き(国産真アジ)
2尾
根三ツ葉 適量
のり 一帖
出汁 適量
薄口しょうゆ 適量



アジの開きは、身の方からこんがりとし、色づく程度焼き(普通のアジの干物を焼くのと同様)、焼き上がった後、骨に注意しながら、大きめに身をほぐす。

●ポイント

アジの開きは国産の真アジを選びましょう。外国産は脂が多くて大味なのに対して、国産は身に適度な脂がのっていて美味です。また、骨の部分も食せるので、大人の方が召し上がる時には多少の骨付きでも大丈夫ですが、お子様向けには骨が入らないように丁寧にほぐします。



根の部分も含め、根三ツ葉をよく洗う。塩をひとつまみ入れた熱湯で、茎と葉の部分を2~3つに分けて切った根三ツ葉を約1分程ゆでる。その際、茎の部分は20秒程先に入れること。□

●ポイント

根三ツ葉をゆでる時に、輪ゴムで結わえるとバラバラにならず調理しやすくなります。また、根は捨てずに、細く切りキンピラ風に調理すれば美味しくいただけます。



出汁に漬けておいた根三ツ葉をざるにあげ、よく絞り、ボールの中に入れる。

●ポイント

水っぽくならないように、しっかりと絞ります。布巾を使って絞っても構いません。



茎の部分に触ってみて、柔らかくなったらざるに上げ、余熱を取り、2cm程の長さ切る。葉の部分は火を通すと広がるため、1cm程に切る。

●ポイント

ゆで上がりは冷水に浸けずにウチワであおぐと、美味しさがそこなわれます。



ボールの中で根三ツ葉とほぐしたアジと一緒に和える。この時、アジの身が細かくならないように優しく和えながら、お好みで出汁と薄口しょうゆで味を整える。

●ポイント

アジの開きの塩分があるため、薄口しょうゆは適量で構いません。



切った三ツ葉に軽く下味をつけるため、最低3分間は出汁(出汁に薄口しょうゆを適量加えたもの)に漬ける。

●ポイント

ご家庭で作る場合の出汁は、水に市販のダシの素を適量加えたもので大丈夫です。



器に盛りつけ、和えた時の出汁を上からかけ、仕上げにのりを手でちぎり散らし、完成。

●ポイント

出汁の他に「ボン酢」「合わせ酢」「わさびと薄口醤油」など、それぞれの味でも美味しくいただけます。