

料理人の技

「本店浜作」三代目、塩見彰英さんが伝授して下さったのは、お店の人気メニューでもある「鰯の煮おろし」。今回は目板鰯を使用しましたが、アイナメ、オコゼ、鯛、ヒラメ、スズキ、ハモなどの白身魚はもちろん、鯖や鶏肉、ナスなどの野菜でも美味しく作れるそうです。大根を洗って臭みを取ることと、レモン汁、浅葱は火を止めてから入れることがポイントです。



【材料（4人分）】

目板鰯（180～200g）4枚
大根おろし 200g（約1本・よく汁を切ったもの）
浅葱 適量 レモン 1/2個
小麦粉 適量 サラダ油 適量

出汁
かつお・昆布出汁 720cc 薄口醤油 大さじ2 1/2
塩 小さじ1 旨味調味料 少々



鰯を揚げている間に出汁を作ります。
出汁に薄口醤油と塩を入れ、火にかけます。

白醤油なら塩はいりません。



おろした大根をザルに取り、水を張ったボールに一度漬けてからサッと流水で洗います。（旨味は残し、大根特有の臭みを取り除くため）

ザルにペーパータオルを敷いて水洗いしてもかまいません。耳たぶぐらいの硬さに絞り、冷蔵庫で冷やします。

特に、夏場の大根など辛味が強い場合は、力を入れて洗い、冷蔵庫でしっかり冷やすと臭みが消えます。



出汁が沸いたら大根おろしを入れます。
沸騰寸前に火を止めてレモンを絞り、刻んだ浅葱を加えます。
鰯がカラリと揚がったら、網に揚げて油を切っておきます。



火が通りやすくなるよう、目板鰯に切れ目を入れてから軽く小麦粉をまぶし、余分な粉をはたいた後、サラダ油で揚げます。油の温度は170～180度。表面がカリッとするまで、約2、3分揚げてください。

揚げすぎには注意しましょう。



鰯を器に盛り、出汁をかけたらできあがり。