

料理人の技

「繁乃鮪」3代目、佐久間一郎さんが伝授して下さったのは、漁師料理「さんが焼き」です。調理場ではまかない料理として食べる事もあるとのこと。新鮮な素材で作ればそのおいしさは格別です。いわしの骨をていねいに取り除き、粘りが出るまで包丁でよくたたくことと、両面をこんがり焼き上げることがおいしく作るポイントです。



【材料(いわし1尾分)】

いわし1尾 青じそ2枚 しょうが1/2かけ
みょうが1/2個 みそ大さじ1
万能ねぎの小口切り大さじ1
サラダ油大さじ1弱 好みで大根おろし適量



みそと万能ねぎを加えてさらにたたいたら、
全体をひとまとめにし、ハンバーグ状に整形する。



いわしは頭を取り、手開きして頭側から皮をむく。

※新鮮なものであれば簡単に皮がむけます。
むきにくいときには少し冷やすとよいでしょう。



薄くサラダ油を敷いたフライパンに4を入れ、
両面をこんがり焼き、火を通す。

*じっくり火を通さずに裏返すと、
崩れてしまうことがあるので気をつける



青じそは細かく刻む。
みょうがは薄切りにしてからみじん切りにする。
しょうがは薄く皮をむき、みじん切りと、
絞り汁とを作る。



器に盛りつけ、好みで大根おろしを添える。



いわしの皮側に軽く包丁目を入れ、
8mm厚さの細切りにし、さらに刻んでいく。
2を加え、包丁でさらに細かく刻む。
ある程度刻んだら包丁の峰の部分を使い、
全体が混ざるようによくたたく。