

料理人の技

「銀座鳴門」3代目の矢向直人さんが伝授して下さったのは、和食の人気メニューとしても馴染みの「さばの味噌煮」。お店でもお昼の定食で供され、人気の味です。さばを煮る前にサッと熱湯をかけて臭みを取ることで、味噌は最後に溶き入れて弱火で味を含ませることがおいしく作るためのコツです。



【材料(さば1尾分・約4人分)】

さば1尾、しょうがの薄切り5〜6枚、
酒・赤酒各3/4カップ(赤酒がなければみりんで代用)、
砂糖100g 味噌200g
水2 1/2カップ、針しょうが少々



ボウルにさばを入れて熱湯を注ぎ、
表面が白くなったら取り出し、流水でよく洗う。
(ポイント)
熱湯をかけるとさばの臭みを取り除くことができます。
流水でよく洗い、ぬめりと腹に残っていた内臓を
しっかり取り除きましょう。

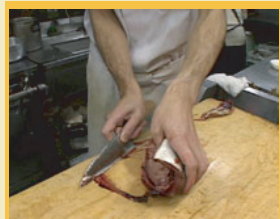


さばをさばく。頭を切り落としたり、
腹の部分に切り込みを入れ、
包丁の先で内臓を取り除き、流水で中を洗う。

(ポイント)
内臓を除いたら、残った内臓や血を流水で
しっかりと洗い流します。



大きめの鍋にさばを並べ、しょうがの薄切りと
水、酒、赤酒、砂糖を入れ、
沸騰するまで強火で煮る。



頭の方から骨に沿って包丁を入れて2枚におろし、
それぞれ半分に切り、尾を切り落とす。

(ポイント)
上の身には骨がついていなく、
下の身には骨がついた状態になります。(2枚おろし)



沸騰したらアクを丁寧に除き、中火にして
アルミホイルで落とし蓋をし、約10分コトコトと煮る。

(ポイント)
沸騰したときに出るアクは丁寧に除くと、おいしく仕上がります。
アルミホイルで落とし蓋をすると、
火がまんべんなく回り、上手に煮ることができます。



仕上げに味噌を溶き入れ、再び落とし蓋をし、弱火で約15分
煮て味を含ませる。器に盛りつけ、針しょうがをのせる。

(ポイント)
味噌が焦げないように、注意しながら、
弱火でじっくり煮るのがポイントです。