

読者の皆さんは「嫁御ぶりがいい」という言葉を知っていますか？嫁御とはお嫁さん。つまり「いいお嫁さん」という意味です。

地域によっても異なりますが、九州では、嫁をもらった夫の両親が、結婚後の最初のお正月に、妻の実家にブリを贈る習わしがあります。これは「いいお嫁さん」があるとうございます」という感謝をこめて、嫁御ぶりが、つまりブリを贈るといふもの。

いただいたブリは刺身やなます、照り焼きなど、お正月過ぎまで大切に料理します。

でも、これは単なる語呂合わせではありません。冬のブリは寒ブリと言われるように脂のりがよく、身が締まってとてもおいしい。ご存知の通り、成長するに従ってヤズ、ハマチ、メジロ、ブリなどと

名前が変わる出世魚として、縁起もいとされています。

そのようなほほえましい風習も今は昔。ではありますが、我が家では今でも、年末に必ず新鮮なブリを買い、七草（1月7日）のころまであれこれ調理していただきます。

ブリの鮮度を保つコツは強塩じおによる塩ブリ。ブリ全体を、雪がかぶったように塩で覆い、ラップで包んで冷蔵で保存します。塩をしたブリは臭みや余分な水分が抜け、旨みがギュッと凝縮。強塩で一晩置いたブリを、塩を洗い落とすとしてそのまま食べていただく、魚本来の持つ濃い味わいにきつと驚くでしょう。醤油も必要ないほどです。

今月のメインは、刺身でも十分いただける鮮度のいい塩ブリを贅沢にしゃぶしゃぶでいただくレシピです。おせちが一段落した食卓で、どうぞ。



徳永睦子
(とくなが・むつこ)

料理研究家。フーディアムトクナガ主宰。食育をテーマに幅広い分野で活躍中。食品保健指導士として食事指導や商品開発に携わり世界緑茶協会顧問も務める。



九州のお正月に欠かせない、縁起もののブリ。塩をして保存すれば、いろいろな料理に使えます

料理・俳画・文字 徳永睦子 撮影 中野正景 スタイル 桑原りさ(ともにスタジオコム)

塩ブリの柚子なます



ブリの照り焼き



ブリの酒しやぶしやぶ

調理のひとわざ

もみじおろし

鍋ものや刺身に、彩りとぴりっとした辛味を添えるもみじおろし。唐辛子を加えた赤い大根おろしのことをいいますが、その調理法を知らない方が意外と多いようです。

まず、適当な長さに切った大根の皮をむき、切り口に3カ所ほど菜箸を刺して穴を開けます。そして種を出した唐辛子の上部に菜箸を刺しこみ、そのまま大根の穴に詰め、おろし金ですりおろせば完成。



市販のものもありますが、みずみずしさや風味は手作りにはかないません。少しのひと手間が、料理のおいしさを倍増させてくれます。

ブリの酒しやぶしやぶ

- 1 刺身用の新鮮なブリ400gを本文を参照して塩ブリにし、1日置く。薄く切って皿に並べる。
- 2 水菜1/2束は根を切り落とし、白ねぎ2本は斜め薄切りにする。
- 3 酒1カップを沸騰させ、アルコールをとばす。
- 4 昆布でとっただし汁5カップを鍋に入れ、3を加えて火にかける。
- 5 沸騰する前に2の白ねぎを少量散らして入れ、1のブリを入れてサッと湯通しし、小ねぎともみじおろし(上記参照)、ポン酢でいただく。
*ブリは火を通しすぎると身が固くなります。

ブリの照り焼き

- 1 酒とみりん各大さじ4、醤油と砂糖各大さじ2と1/2を合わせたたれに、余分な水気を拭いたブリの切り身4切れを30分ほど漬ける。
- 2 1の水気を拭き、小麦粉を薄くつける。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を中火で表になる方から両面焼く。
- 4 8分通り火が通ったら、1の漬け汁を回しかけ、煮詰めながら味をなじませる。

塩ブリの柚子なます

- 1 薄く短冊切りにした大根300gとにんじん80g(京にんじんでもよい)を合わせて塩少々をふり、しんなりさせる。余分な水気を絞り、甘酢に浸ける。
- 2 強塩(本文参照)にして1日置いた塩ブリ100gは、流水でサッと洗って塩抜きし、酢に浸して振り洗いし、表面が白っぽくなるまで置く(酢洗い)。
- 3 2を薄切りにし、1と和える。せん切りにした柚子の皮を散らす。

*材料は4人分です
*分量が表記されていない材料は、すべて適量です



未来に伝えていきたい、私たちの食まわりの大切なことを、徳永先生が語ります。

一汁三菜という基本

日ごろの食卓は一汁三菜を意識して、バランスのよい献立を考えることが大切です

料理・俳画・文字＝徳永睦子 撮影＝中野正景(スタジオコム)



徳永睦子(とくなが・むつこ) 料理研究家、フードプロデューサー。フリーディ・アムトクナガ主宰。世界緑茶協会顧問および一般社団法人お茶結びプロジェクト理事長として緑茶の普及やレシビ開発に携わる。地域の食育活動にも積極的に取り組む。

11月24日は和食の日。1と1でいい、2と4で、ほんしよくです。11月といえば秋たけなわ。日本はちょうど実りの季節を迎え、五穀豊穰に感謝をささげる季節でもあります。

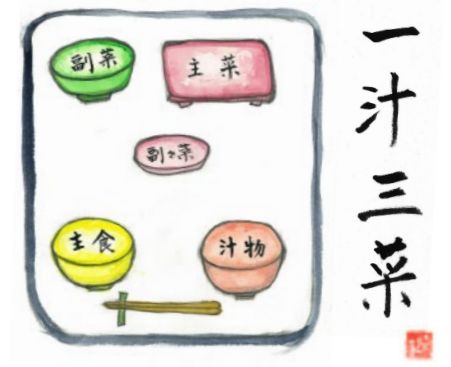
和食の献立の基本は、最近改めて見直されている一汁三菜。主食のご飯(米)を中心に汁物、主菜、副菜、副々菜の4種類を組み合わせます。

では、それらの献立をどう組み立てるのか。できるだけ経済的に。手間はかけずに。栄養のバランスをとって、おいしく。毎日の家族の食を担う者としては、もつとも悩ましいところでしょう。

左ページに、この時期の旬を考えた一汁三菜を用意してみました。主食のしめじのご飯に汁物、主菜はさんまの塩焼き、副菜は鶏の甘辛煮、副々菜はきんぴら。奇をてらったレシピはなにひとつありませんし、どちらかという土地味な料理です。けれども、しみじみおいしく、体にやさしく、五味を味わえ(甘味、酸味、苦味、塩

味、旨味)、素材や栄養のバランスも文句なし。さらにこの献立には、今でいう「時短」のワザ、「送り煮」という調理を用いています。送り煮とは、煮汁を送る、つまり使いまわすという手法。だし汁に薄味をつけて高野豆腐を炊き、そこに調味料を足して野菜と鶏肉を煮る。今回は「鶏の甘辛煮と旬菜の送り煮」のレシピのみで完結させましたが、たとえば、今回の献立でいうと、まずお吸い物を作り、その吸い地に調味料を加えて高野豆腐の煮汁に、同じようにしめじご飯に、鶏肉の煮物にと、薄味から濃い味へと同じ煮汁に調味料を足して味を送っていけば、手間を省いて無駄をなくすることができます。

日々、バランスを考えた一汁三菜を実践することは難しいと思います。けれども、大切なのは、バランスよく食べようという意識。そうすれば自然に、味わい、栄養、素材の変化がつけられるようになります。



一汁三菜



特別な食材や料理を準備する必要はありません。旬を意識した食材で一汁三菜を組み立て、煮る、焼く、炒めると調理法を変えていきましょう

にんじんと糸こんにゃくのきんぴら

鶏の甘辛煮と旬菜の送り煮

さんまの塩焼き

菊花豆腐の吸い物

しめじと三つ葉のご飯

*料理の正しい配置は前ページの俳画の通りです。上の写真は撮影の都合上、配置を一部変えています。

- ### しめじと三つ葉のご飯
- 1 米2合をといで水気を切っておく。しめじ1パックは石つきを取って小房に分け、油揚げ小1枚は短冊に切る。
 - 2 1の米を炊飯器にセットし、だし汁2.5カップ、薄口醤油大さじ2、みりん小さじ2、塩少々、1のしめじと油揚げを加えて炊く。茶碗によそいざく切りにした三つ葉をちらす。

- ### さんまの塩焼き おろし酢
- さんま2尾は2等分し、軽く塩をして1時間置いて焼く。器に盛り、レモン汁を加えた大根おろし、青じそ、穂じそやすだちを添える。

- ### 鶏の甘辛煮と旬菜の送り煮
- 1 高野豆腐3枚を戻して水気を絞る。だし汁2.1/2カップ、砂糖大さじ3、薄口醤油大さじ2.5、塩小さじ1.5を合わせて沸かした煮汁に入れて15分ほど炊き、火を止めて煮含める。
 - 2 1の煮汁に薄口醤油を加え、かぼちゃと椎茸、にんじんを炊く。
 - 3 鶏肉150gをそぎ切りにして片栗粉をまぶして表面を焼く。余分な油をふき取って2に加え、醤油、砂糖、酒、みりん各小さじ2を加えて甘辛く味を絡める。茹でたインゲンを添えて皿に盛る。

- ### 菊花豆腐のお吸い物
- 1 豆腐1.2丁を4等分し、上の写真を参照して上部に菊の花のように切り込みを入れる。青菜少々をさっと洗って茹でる。椎茸をだし汁や醤油、酒で薄味に煮る。
 - 2 1をお椀に入れ、だし汁4.1/2カップ、酒大さじ1、塩小さじ1、薄口醤油少々を合わせて加熱した吸い地を注ぐ。ゆずの皮をあしらう。

- ### にんじんと糸こんにゃくのきんぴら
- 1 せん切りのにんじん、食べやすい長さに切った糸こんにゃくに各150gを茹で、サラダ油で炒める。
 - 2 砂糖、酒、みりん各大さじ1、塩小さじ1.2、薄口醤油少々を加えて汁気がなくなるまで炒め煮する。
- *材料は4人分です。*1カップ=200ml
*分量が表記されていない材料は、すべて適量です。