初夏にさっぱりとおいしい 魚レシピ

料理研究家　千葉信一さん

６月、産地市場にも初夏の魚が水揚げされ始めました。旬の魚を使って、初夏にさっぱりとおいしくいただきたいもの。有名割烹の料理長を務めた、料理研究家の千葉信一さんにレシピを教えてもらいました。

漁師町の伝統料理
イワシの卵の花酢

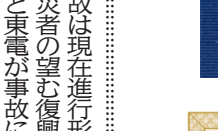
材料（６人分）
イワシのひらき300㌘、おから300㌘、ニンジン100㌘、万能ねぎ30㌘、鷹の爪１本
A　酢150㍉㍑、砂糖大さじ3、塩小さじ½、ショウガすりおろし40㌘

作り方
❶イワシは、強めに塩をふり、ザルに入れて30分置く。
❷イワシの塩を流水で洗い落とし、キッチンペーパーで包み、固く絞った後、酢に2時間漬けて固く絞り、食べやすい大きさに切る。
❸おからをポリ袋に入れ、電子レンジ（600W）で5～6分加熱し、ボウルに移して、Aを加え冷ます。
❹ニンジンは千切りにして塩でもみ、固く絞る。
❺タイの卵は種をとって小口に切り、ニンジンと一緒に③に混ぜる。
❻密封容器に②と④を交互に入れ、上から押してなじませる。

イチゴソースが高級感をかもし出す
マダイのカルパッチョ・イチゴソース

材料（４人分）
マダイ（柵状の刺し身用）200㌘、イチゴ6粒、砂糖大さじ2
A　サラダオイル60㍉㍑、レモン（しぼり汁）⅓個分、塩・コショウ適量
B　海藻（サラダパック）30㌘、カイワレ大根½パック、レッドオニオンスライス20㌘、レタス¼カット、セロリ1本、オリーブオイル適量、レモンの輪切り4枚、ミニトマト適量

作り方
❶マダイは皮つきのまま湯引きして冷水につけ、冷めたら水気をとる。
❷イチゴはヘタをとり薄くスライスし、皿に並べて砂糖を振りかけ、10分置いたあと裏ごしする。
❸②にAを加え、イチゴソースをつくる。
❹Bの海藻、野菜を食べやすいようにカットして混ぜ合わせ、皿に盛り付けてオリーブオイル、塩・コショウをかける。
❺タイを薄くそぎ切りにして④の上に盛り付け、レモンの輪切りとミニトマトを添え、イチゴソースをかけて完成。



焼いたマヨネーズの風味が香ばしい
シラスの梅マヨ・オープンサンド

材料（４人分）
シラス干し160㌘、フランスパン1本、ニンニク½粒、オリーブオイル適量
マヨネーズ300㌘、梅干し3個、レッドオニオン（みじん切り）大さじ3、赤パプリカ½個、モッツァレラチーズ60㌘、カッテージチーズ適量、サラダ菜12枚、イタリアンパセリ適量

作り方
❶シラス干しはザルにとり熱湯をかけ、水気を取る。
❷フランスパンを厚さ2センチの斜め切りにし、半分に切ったニンニクをパンの切り口にこすりつける。
❸②のパンにオリーブオイルを塗り、軽く焼く。
❹マヨネーズと梅肉、レッドオニオンを混ぜて③にのせ、その上にモッツァレラチーズと小さく切ったパプリカをのせてオーブンで焼く。最後にカッテージチーズを少しのせる。
❺④をサラダ菜とイタリアンパセリを飾った皿に盛りつける。

栄養豊かな初夏の魚

マダイは身が白く、味は淡泊で、特有の甘味とうま味が特徴です。マイワシはＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）やＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）などの不飽和脂肪酸が多く含まれ、頭の働きを良くし美肌効果もあるとされる「健康魚」。シラス干し100㌘中にカルシウムが500㍉㌘も含まれ、育ち盛りの子ども、骨粗しょう症が心配な女性やお年寄りにおすすめです。
（さかな文化研究家　にひらあきら）

〈月１回〉
らくらく旬レシピ
タコスミートサラダ

管理栄養士・料理家　金丸絵里加

メキシコ発祥のタコスをサラダ風に仕上げました。ご飯や麺にのせるのもおすすめです。
材料（２人分）合いびき肉180㌘、ニンニク（みじん切り）½片分、タマネギ（みじん切り）¼個分、オリーブ油小さじ１、ミニトマト６個、アボカド½個、レタス½個、サラダ菜５～６枚、パルメザンチーズ大さじ１、トルティーヤチップスまたはポテトチップス適量　A（ウスターソース・ケチャップ・酒各大さじ１、しょうゆ・カレー粉・砂糖各小さじ１、クミンパウダー・チリパウダー各小さじ⅓）
作り方　❶ミニトマトは半分に、アボカドは１㌢角に切る。レタスは細切り、サラダ菜はひと口大にちぎる。
❷フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクとタマネギを炒め香りがたったら、ひき肉を炒め色が変わってきたらAを加えて汁けがなくなるまで炒める。
❸器にレタスとサラダ菜を広げのせ、②をかけてトマトとアボカドをのせ、パルメザンチーズをふり、砕いたトルティーヤチップスを散らす。
■１人分397㌔㌍、塩分1.7㌘

読者ギャラリー

布絵「ミモザ」
札幌白石支部北都班　見嶽敦子

花びらは帯芯を染めて細かく切って表現しています。

（☆風景、人物、動植物、９条グッズの写真をお寄せください。Ｅメールでも可）

編集部から

東電原発事故から14年。４・５面の福島ツアーで「ふるさとを返せ」とたたかう人々の声を聞き、当時のままの家々を目にした。事故は現在進行形なのだと痛感。被災者の望む復興にはまだ遠い。国と東電が事故に向き合わないまま原発回帰などありえない。（あ）