

認定番号	267	氏名	土畑 登美江
料理名	鮭のあら汁		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>岩手県の鮭は本州一の漁獲量を誇り、豊富なたんぱく質を含み、栄養価が高い。久慈地域もまた県内有数の水揚げ量を誇り、鮭は昔から地域で親しまれてきた食材である。</p> <p>秋から冬に旬を迎える鮭を用いた鮭のあら汁は、久慈の漁家で慣れ親しまれてきた郷土料理で、仲間や親族の集まる日、新鮮な鮭が手に入った際に食べられてきた汁物であり、昔から大勢で楽しみながら食べられてきた。</p> <p>鮭を三枚におろし、頭は氷頭なます、身は煮物、焼き魚、白子はから揚げ、はらこは紅葉漬けなどにして食べられているが、残ったあらはあら汁として、頭と骨の部分まで無駄なく使い、地域で捕れた鮭や野菜がふんだんに入っている。</p>		
材料と分量 (4人分)	<p>(※実演や指導しやすい分量を記入)</p> <p>鮭のあら(頭、骨含む) 一匹分 ※フィレ以外の部分</p> <p>酒 200ml</p> <p>大根 250g</p> <p>人参 100g</p> <p>白菜 300g</p> <p>豆腐 1/2丁 (200g)</p> <p>ねぎ 150g</p> <p>鮭の白子 1匹分</p> <p>味噌 大さじ5</p> <p>だし汁(昆布150g、煮干し250g) 2L</p>		
作り方	<p>(前準備)</p> <p><鮭のさばき方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鮭はうろこを取り、頭を切り落とし腹を割き内臓を取り出して、血合いを取り除き、身と内臓の間の膜をきれいにはがす。 ② 尾を左、腹を手前に置く。身と中骨の間に包丁を入れ、中骨に沿わせるようにして胸から尾へ動かして切る。 ③ 中骨の下に包丁を入れ、刃を中骨に沿わせながら切り離す。 ④ 刃を手前にして、腹骨を薄くすきとる。 ⑤ あらとフィレ部分に切り分ける。 <p><だし汁></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 水2Lに昆布と煮干しを入れ、火にかけて沸騰したら取り出す。 1. 白子を2cm角の大きさに切る。 2. あらと白子に酒をまぶしておく。 3. 大根、人参は1cm程度の厚さのいちよう切りにする。白菜は3cm幅にざく切り、豆腐は2cm角の大きさに切り、ねぎは1cm幅に斜めに切る。 4. 鍋にだし汁を入れ大根、人参を入れ、途中あくを取りながら20分程度煮る。 5. だし汁に白菜、豆腐、白子を入れ、途中あくを取りながら20分程度 		

	<p>煮る。</p> <p>6. 味噌を加えて調味し、ねぎを入れ5分くらい経ったら火を止める。</p>
<p>料理・技術のポイント及び工夫している点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭のあらは旨みを出すため、酒を一振りしてまぶしておく。 (冷凍した鮭のあらを使う場合は、酒を軽くまぶす前に臭みを取るため半解凍してから塩水で洗う。) ・ 大根、人参は野菜の旨みを出すため、初めに入れる。 ・ 鮭の頭は軟骨部等に栄養が多く含まれ、入れると味に深みが増して美味しくなる。 ・ 白子は旨み成分が含まれているので、入れると味にコクが増す。 ・ 鮭を一匹使うので、多めに作る事が多く、あら汁を冷凍保存して作り置きしてもよい。