

# 漁師直伝

## きびなご料理

キビナゴの島、甌島で代々受け継がれてきた食文化。そこには様々な食べ方があります。ひと口にキビナゴといっても、季節によって脂の乗り方、大きさ、子持ちかどうかなどが違い、また同じ料理でも各地域、各家庭で微妙に作り方が違ったりするのです。これを機会にいろんなキビナゴ料理を覚えてみてはいかがでしょうか。

### ◎お造り



- ①キビナゴを手開きにし、さっと水洗いする。
  - ②皮を表にして2つ折りにし、皿に盛りつける。
- ※菊盛りにすると雰囲気が出る。  
③酢味噌、わさび醤油などを添えて。

### ◎醤油漬け・キビナゴ丼・キビナゴ茶漬け



- ①醤油1:みりん1の割合で漬けダレを作る。※みりんの量を減らし、日本酒と砂糖を足しても良い。ごまを混ぜても美味。
- ②お造りの要領でさばいたキビナゴ(刺身の残りでもよい)を①のタレに一晚以上漬け込む。
- ③そのままご飯のおかず、酒の肴に、ご飯にのせてタレをかけ、井やお茶漬けにしても美味。キビナゴ丼には刻みノリや卵黄、お茶漬けには刻みノリや刻んだ青じそ、わさびなどを添えればさらにおいしい。

### ◎塩焼き

- ①キビナゴに塩を適量ふり、炭火、ガスなどで網焼きにする。※火を通しすぎないのがコツです。全体が白くなって、身が骨からはがれるくらいになれば食べ頃。火を通しすぎると水分が抜けてパサパサになるので注意。

### ◎塩焼き

- ①鍋に湯を沸かし、塩を好みの辛さになるように入れる。
  - ②キビナゴを①に入れ、全体が白くなって身が骨からはがれるくらいになれば食べ頃。※お好みで一味唐辛子を入れてもよい。※ほとんどしゃぶしゃぶのような感覚。すぐに食べ頃になるので、テーブルの上にカセットコンロと鍋を置いて食べる分ずつ作る。あっさりしているのでいくらでも食べられる。
- ※ちなみに漁師は贅沢に身だけを食べる。

### ◎しゃぶしゃぶ

- ①沸騰したお湯でしゃぶしゃぶして、ポン酢でいただく。
- ※火を通しすぎないように気を付ける。  
※お造りの要領で捌いたものを使う方法と丸ごと使う方法がある。

### ◎醤油炊き

- ①鍋に湯を沸かし、塩を少々入れ、さらに濃口醤油を好みの辛さになるように入れる。※塩辛くなりやすいので気を付ける。※3~4cmくらいに切った太ねぎやねぎを入れてもよい。
- ②再び沸騰してきたらキビナゴを入れる。
- ③再度沸騰したら、火を通しすぎないように気を付けて、火を止める。※地元ではこの料理法を“ぶっとふかす”という。キビナゴ以外の魚やエビなどでもできる。※塩+醤油の代わりに“醤油の実”を入れる方法もある。これを“もろみ炊き”と違って区別する人もいる。
- ④そのままご飯のおかず、酒の肴に。※煮汁に浸けたままにしておくといくら塩辛くなってくるので気を付ける。



### ◎唐揚げ

- ①ざるに入れたキビナゴに塩コショウを適量ふり、しばらくおく。
- ※何もつけずに食べられるよう、しっかり目に味付けしてよい。※余分な水分が出てくるので、ざるに入れて汁気を切る。
- ②①に片栗粉(または薄力粉)をまぶす。
  - ③油でからっと揚げる。
- ※野菜と盛り合わせてドレッシングで食べてもおいしい。



### ◎南蛮漬け



- ①南蛮酢をつくる(酢、醤油、みりん、砂糖を混ぜて火にかけて、一煮立ちさせて冷ます)。
- ②①に薄切りにした玉ねぎ、にんじん、ピーマンと輪切りにした鷹の爪を漬け込む。
- ③唐揚げにしたキビナゴを熱々のうちに②に漬ける。自然に冷めるまで待つ。

### ◎天ぷら

- ①ざるに入れたキビナゴに軽く塩を振り、しばらく置く。
  - ②天ぷらの衣を作る。
- ※冷水に薄力粉をざっくり混ぜる感じ。ダマがあっても気にせず、かき混ぜすぎないこと。
- ③①に衣をつけて油でからっと揚げる。
  - ④おろししょうがと大根おろしを添えて天つゆで、レモンの薄切りを添えて塩で、そのほか山椒塩(粉山椒+塩)、抹茶塩(抹茶粉+塩)などでもおいしい。

### ◎フライ

- ①ざるに入れたキビナゴに軽く塩コショウをふり、しばらくおく。
- ②①に衣を薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけていく。
- ③油でからっと揚げる。
- ④レモンの薄切りを添えてタルタルソースやマヨネーズ、トンカツソースなどで食べる。

### ◎なます

- ①大根、にんじんの千切りでなますを作っておく。
- ②キビナゴを焼いて、そのまま、または身をほぐして①に入れる。

### ◎キビナゴとアオサのお吸い物(おさんすい)

- ①すまし汁を作る。
- ②①にアオサ、とうふ、キビナゴを適量入れ、さっと火を通す。

### きびなごの捌き方

※なるべく持ちかえりせず、手数を少なく一気に思い切りよく開くのがコツ。

- [1] ボール等に冷水を用意し、きびなごを入れておく。
- [2] きびなごの腹を手前に、頭を利き腕で持つ。



- [3] 頭部をちぎりながら手前に引く



- [4] 親指で内臓を押し出すように肛門のところまでかき出し、さっと水洗い。



- [5] 背骨に沿って親指の爪で尾部まで身を開く。



- [6] 尾側の背骨を爪を使って切り、頭部のほうへ引きはがす。爪で上手く切れない場合は爪楊枝などを使ってよい。



- [7] 身を丸めて背びれ、腹ビレを手前に引いてとる。
- [8] 海水程度(約3%)の食塩水で氷水をつくり、15分くらい浸しておくもよい。



### プロトン凍結きびなごの上手な解凍の仕方

急激な温度変化を避け、氷水などでゆっくりと解かすのがコツ。