



秋刀魚の塩炊き

食の匠

大船渡市

● 渡辺マサ子 [平成21年認定]

塩炊きは、昔は価格も安かったいわしを材料にしていたのですが、現在はいわしの代わりにさんまを使っています。

鮮度の良い魚をだいこんと塩だけで炊く、シンプルで素材の持ち味をいかしたこの料理は、次世代に引き継ぎたい郷土料理です。



材料▶5人分

- ・さんま 3尾
- ・だいこん 300g程度
- ・塩 適宜
- ・酒 適宜
- ・ねぎ 適宜
- ・しょうが (臭みが気になる場合)

作り方

- 1 さんまはわたと頭を取り除き良く洗って4～5cmの筒切りにする。塩と酒を振って10分ほどおく。
- 2 だいこんを千切りにする。
- 3 鍋にたっぷりのだいこんとさんまを入れ、具が浸るぐらいの水を入れて煮る。
- 4 ひと煮立ちしたら弱火にし、落としぶたをして、だいこんが軟らかくなるまで煮る。
- 5 時々味を見て塩分が足りなければ、加えて味を調える。
- 6 器に盛ってねぎの小口切りをちらす。

● ポイント

- ・さんまの臭みが気になるときはおろししょうがを入れる。
- ・それぞれの味が、馴染むよう弱火で煮込む。ただし、長く煮すぎると、さんまの皮もとれてだいこんも崩れてしまうので注意。

● 豆知識

だいこん

地中海沿岸原産。「古事記」にも記載されており、「日本書紀」にも「おおね」として記されている。春の七草の一つでスズシロと呼ばれていた。