

鮎をまるごと残さず使う!

鮎の身は香りもよくおいしい!

鮎の頭と骨はおいしいダシに!

キモからソースだって作れる!

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well. Live Well.
AJINOMOTO

「エコうまレシピ」
素材をまるごと残さず使う!

鮎はまるごと食べられる、栄養満点の川魚。プロに教えてもらった「エコうまレシピ」で家庭で鮎のから揚げにチャレンジしよう!



ここが POINT

頭と骨は低温でじっくり揚げましょう。肝ソースを作る際、油はひかず、テフロン加工のフライパンなどで、そのまま焼いた方がおいしく焼けます。

きょう6月5日は世界環境デーです。

「エコうまレシピ」② 鮎のから揚げ肝ソース

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素の登録商標です。

材料 (2人分) 作り方

- 鮎(養殖) ……2尾
片栗粉 ……適量
揚げ油 ……適量
塩 ……少々
「ほんだし」 ……小さじ1/2 (1.5g)
しょう油 ……小さじ1
みりん ……小さじ1
酒 ……小さじ1

- ① 鮎は頭を落とし、3枚におろす
- ② 内蔵は取り出して、包丁でたたいておく
- ③ 頭を半分に開き、骨・身とともに洗い、水気をよく取る
- ④ 【肝ソースを作る】テフロンのフライパンに油を引かず②の肝を入れ、弱火で加熱しAと混ぜる
- ⑤ 【骨せんべいを作る】頭と骨に片栗粉をまぶし、余分な粉をほらい、弱めの中火でじっくり揚げる。カリッと揚がったら、熱いうちに塩をかける
- ⑥ 身は大きければ半分にし、塩少々を振り、「ほんだし」を入れた片栗粉をまぶしてサッと揚げる
- ⑦ 揚げた身に肝ソースをかけて、骨せんべいを盛り付ける

つけあわせにナスやカボチャ、パプリカなどの野菜を素揚げにして肝ソースで召し上がれ!

1面で「エコうまレシピ」鮎雑炊をご紹介します!

鮎はまるごと食べられる、栄養満点の食材です。



岐阜の清流で育った鮎は他の魚と比べて、まるごと食べられる栄養満点の魚。とくに内蔵がおいしく、内蔵は捨てるのではなく食べて欲しい。から揚げにする場合も肝でソースを作るなど、ひと工夫でまるごとおいしく食べられます。雑炊の場合は、肝は入れませんが骨と頭をオーブントースターでカリカリに焼き上げてダシをとると、鮎のうま味ははつきり出て、コクがある雑炊になります。買ってきた塩焼きの鮎は、もう一度火にかけたり、オーブンで焼いて魚の生臭さの原因である水分をとばすと臭いが消えるので、お子さんも喜んで食べられるようになります。鮎の塩焼きを買ってきて料理をする場合、ぜひ試してみてください。

今回、「ほんだし。」と「鮎」を使った「エコうまレシピ」を考えてもらいました。

鮎料理専門店 川原町泉屋 代表 泉善七さん

岐阜市川原町で本格鮎料理専門店を営む。紀州備長炭でじっくり焼き上げる鮎の塩焼きは絶品。長良川鮎飼開催中は様々な鮎料理が楽しめるコースがあります。



企画・制作/岐阜新聞社広告局

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています!

エコうまレシピ 検索

みなさんの食卓から、エコライフを始めませんか?

TV面で「エコうまレシピ」鮎のから揚げをご紹介します!

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素の登録商標です。

きょう6月5日は世界環境デーです。

「エコうまレシピ」① 岐阜県産鮎まるごと 鮎雑炊

材料 (4人分) 作り方

- 鮎の塩焼き ……2尾
水 ……800ml
ご飯 ……360g
しょう油 ……少々
「ほんだし」 ……小さじ2 (6g)
万能ねぎ(あざつき) ……1本

- ① 鮎の塩焼きをほぐし、身と骨に分ける
- ② 頭と骨をオーブントースターでこんがり焼く
- ③ 水またはお湯に「ほんだし。」を入れ、②で焼いた頭と骨を入れる
- ④ 弱火で5分ほど煮て、ダシをとる
- ⑤ こしてから土鍋に移し、①の身を入れる
- ⑥ ひと煮立ちしたら、洗ったご飯を入れ、しょう油で味を調える

ここが POINT

カリカリになるまで焼くのがコツ!

塩焼きの身に焼酎(もしくは日本酒)を振りかけて、しばらくおいておくと身がさらにおいしくなります。頭と骨はオープンでこんがり焼くときは、できるだけカリカリにして、生臭さを消してからダシに加えましょう。ほぐした身をさらにオープンでカリカリに焼くと、もっとおいしくなります。

エコうまレシピとは?

味の素は、「エコ」で「うまい(美味い・上手い)」レシピ、「エコうまレシピ」を提唱しています。毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。みんなで「エコうまレシピ」をはじめましょう!



今回使用したのはコチラ! 香り、コク、味わいそれぞれに優れた3種のかつお節を使用した「香り高くおいしい」和風だしです。さっと入れるだけで、様々な和風メニューを簡単に手軽においしく仕上げることができます。

鮎の頭と骨を使ってダシをとる!

鮎の身はほぐして雑炊に加える!

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well. Live Well.
AJINOMOTO

「エコうまレシピ」
素材をまるごと残さず使う!

鮎はまるごと食べられる、栄養満点の川魚。プロに教えてもらった「エコうまレシピ」で家庭で鮎雑炊にチャレンジしよう!

企画・制作/岐阜新聞社広告局

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています!

エコうまレシピ 検索

みなさんの食卓から、エコライフを始めませんか?