

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

6月5日は世界環境デー。さあ、東京の旬をまるごと食べよう。

# 東京「イサキ」を「エコうまレシピ<sup>®</sup>」でいただきます!

東京の海の幸といえば「江戸前」?いえいえ東京湾の魚だけではありません。伊豆諸島や小笠原諸島も含めて広大な海に、60種類以上の魚介類が水揚げされていることをご存じですか?その中で、これから旬を迎える魚はイサキ。伊豆大島の漁師・秋広由郎さんと、料理研究家・野本恭之さんのコラボレーションで、旬のイサキをまるごとおいしくいただく「エコうまレシピ」をお届けします。今日は「世界環境デー」。地球にやさしい、そしておいしい一品をぜひお試しください。

伊豆大島の漁師秋広さん  
&  
料理研究家野本恭之さんの  
コラボメニュー

## 旬のイサキを まるごとおいしく食べる極意

イサキがいる場所は季節ごとに違うから、ポイントは何力所かあるよ。波浮の漁師で、一年中イサキを釣るのは俺だけだね。夜明けに出て、昼過ぎには帰ってくるかな。もう年だから、お母ちゃんの目の届くところまでしか行かぬんだ。イサキは梅雨時から8月が旬。卵も持つてるし、おいしいよ。刺身もうまいし、酢でしめてもうまい。皮も香りがあってうまいよ。皮と身のあいだに脂がのってるから、ちょっとあぶってやると最高だね。アラは汁物になるし、食えないのははらわたとえらくらいだね。新鮮な東京のイサキを、まるごとおいしく食べてみてよ。

伊豆大島 漁師  
あきひろよしろう  
秋広由郎さん

1943年、伊豆大島生まれ。趣味で始めた釣りが高じて漁師が本業になり35年。愛艇「秋波丸」で通年イサキ漁を行う。江戸末期に波浮港を開いた秋広平六の末えいにあたる。

企画・制作/東京新聞広告局



## 骨までまるごと使った... イサキのミネストローネ

- <材料>4人分
- イサキ ...2尾
  - タマネギ ...1/2個
  - ズッキーニ ...1/2本
  - セロリ ...1/2本
  - にんにく ...1カケ
  - トマト水煮缶(カット) ...1缶
  - 水 ...400ml
  - 「味の素KK コンソメ」顆粒タイプ ...小さじ4
  - オリーブオイル ...大さじ2
  - 塩 ...少々
  - コショウ ...少々

### <作り方>

- イサキは三枚におろして、腹骨を包丁でとり、小骨を抜く。身に塩(分量外)を少々ふり、10分おいて水気をとり、大きめのひと口大に切る。
- イサキの骨に熱湯をかける。鍋に水を入れ沸騰させ、イサキの骨を加え弱火で10分煮て、骨を取り出す。
- タマネギ、ズッキーニ、セロリは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを炒め、香りが出てきたら、タマネギ、セロリ、ズッキーニを加えて炒める。トマトの水煮缶、②のだしを加えて野菜に火が通るまで弱火で煮る。イサキの身を加え火が通ったら「コンソメ」、塩コショウで味を調整できあがり。

エコうまポイント

三枚におろしたイサキの骨、そのまま捨てたらもったいない! あら汁ももちろんおいしいけれど、イサキのだしに「コンソメ」をプラスしてミネストローネ風にアレンジ。

### 今回使用したのはこちら!



お肉と香味野菜のコクがギュッと。お好みの具材と一緒に煮るだけで、いつものスープや煮込み料理などが一層おいしくなります

エコうまレシピ 検索

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。

### 「エコうまレシピ」とは?

味の素KK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!

### 「エコうまレシピ」の3つのポイント

🐟 「旬」の食材を選ぼう!

🥬 食材をムダなく活用!

👩‍🍳 手際よく、簡単に!