

feinのアナザースタイル ～ 釣魚の保存と料理を考える ～

Introduction

魚たちとの思い出を楽しいままとするために、私が心がけていることを書いてみます。
魚屋で買った魚介類も同じ要領でいいからね。
魚料理はものすごく奥が深いので、ここに書いているのは私のやり方に過ぎません。

◆魚の保存

～ キッチンバサミを活用する ～

私は専門家ではないので、ナイフを無理に進めないようにしています。
魚の骨格を勉強するような気持ちで、少しでも刃が止まったりしたらハサミやニッパーでカット。
こうすれば怪我もせず綺麗に魚をおろせます。

～ 内臓とエラも取る ～

魚は身だけにしておけば冷凍でかなり日持ちします。
干物にしてから冷凍すれば数か月は大丈夫。
冷蔵庫ではなく、冷凍庫にいつも保管しています。

～ ラップに包んで空気に触れさせない ～



身だけにした魚は清潔な布巾で水気を拭き取り、ラップで1食分ずつピチッと包みます。それからさらにビニールに入れます。真空パックほどではありませんが冷凍庫内の空気にもほぼ触れないため、良い状態を保てます。

feinのアナザースタイル ～ 釣魚の保存と料理を考える ～

◆調理の下準備

～ 小骨をちゃんと抜く ～

基本は3枚おろし。骨は全部ピンセットで抜きます。それからサッと水洗いして清潔な布巾で水気を拭き取る。

手間はかかりますが食べやすいほうが私は好きなので。

小骨がないというだけで、料理のバリエーションが飛躍的に広がるのです。

～ 必要ならスパイスを ～

小骨を抜いた後、スパイスを振っておけば少々クセがある魚でも美味しく食べられます。このスパイスの種類を工夫すればメニューの幅も広がりますね。

シンプルにコショウでも良いですが、カレー粉や唐辛子味噌などをぬってもいいんです。

必要なら小麦粉も振ります。

～ 基本は油で焼く ～



フライパンに油を敷いてからジューっと焼きます。もしくは天ぷら鍋で揚げる。火が通ってこんがり焼けたら、魚をいったん優しく取り出します。

この工程を踏むことで魚の生臭みが消えるんです。油も使い分けます。和風なら天ぷらをやった残りの油で、洋風ならオリーブオイル、中華風ならごま油です。

※酢漬けは例外

マリネなどにするなら小骨は残しておきます。酢で柔らかくなって栄養価も上がるから。

小さくて骨が抜きにくい魚は3枚おろ

しにしてから揚げて、香味野菜と一緒にマリネにすることが多いですね。

fein のアナザースタイル ～ 釣魚の保存と料理を考える ～

※揚げ油は捨てずに冷蔵保管

深い鍋で大量に油を使った場合は綺麗に濾してから密封容器に入れ、冷蔵庫に保管しています。揚げ物で使った油は素材の味が染み出していて、これでチャーハンとか作るとすごく美味しいです。

◆料理



私の魚料理は骨を完全除去してから油を使って火を通す。これが基本となっています。この状態の魚は食べやすく、アニサキス等の心配もありません。左の写真のように丸ごと使うときもありますが、しっかり火は通します。カレーやラーメンの具としてそのまま使うなど、ここからのバリエーションは無限大です！

魚料理って、要するに骨・生臭み・魚種によっては特有のクセへの対処なんですよ。

ここをクリアできれば自由度が高く、釣魚は我が家の定番食材となっています。

◆注意してること

～ 生食は冷凍魚で ～

釣りたては最高に美味しいですがリスクもあります。

私もいろいろ勉強していますが、食中毒の100%防止は難しいと考えていますね…

刺身にするなら、できる限りしばらく冷凍した魚を使っています。

～ 和食は難しいことも ～

定番の塩焼きや煮付けは…私はあんまりやらないかな？

塩焼きや蒲焼き風味にしたいなら、天ぷら油の残りで味付けしつつ梅塩を振ってフライパンで焼く。煮付け風味なら、同じく天ぷら油の残りで焼いてから改めて煮る。魚に火を通すって、けっこう難しいのです。表面だけ焦げてしまって中身は生焼けだったりする。

feinのアナザースタイル ～ 釣魚の保存と料理を考える ～

Afterword



釣り人としていろんな魚と触れ合っていると、私の場合は魚を始めとする生き物に親しみがわいてくるのです。

そこから来る心がけのようなものは無数にあって、例えば産卵期を迎えた大型魚（食物連鎖で上位にいる魚）は釣らないようにするとか、お目当ての魚じゃなくても生きて帰せないなら持ち帰って美味

しく調理するとか。魚へ「礼儀」なんて自己満足に過ぎないのかもしれませんが、そうせずにはいられないというか…。

私にとっての魚料理というのは、美味しさや見た目以上に、触れ合ってきた魚への気持ちみたいな、そういったものなんです。



一番気に入ってるお魚。トウゴロウイワシ！

写真だと分かりにくいけど、本物はすっごく綺麗ですよ！