

feinのアナザースタイル ～ 魚のおろし方を考える ～

とりあえず、私は免許等を持ったプロじゃないです。

ただ、自己流ではあるけど、10年に及ぶ釣り歴の中で魚を原因とした食中毒や大きな事故を発生させたことは一度もないですね。

Introduction

アナデンもおもしろいけどね。人間、あまり一つのことにグワー！ってなると、大したことじゃない物事まで大仰に思えてきて、行き詰ってしまうというのが私の考え方でもあります。本レポートはfeinのアナザースタイルとして、魚を簡単に食べやすくする方法を考えたいと思います。



魚のヒレは鋭いから注意

魚の鱗はペットボトルのフタでも取ることができますが、注意しているのは魚のヒレです。

魚のヒレは魚種によっては縫い針のように鋭く、迂闊に掴むと指に深く突き刺さります。

魚の鱗を取っているときにヌメリで手が滑って突き刺さることが多いですね。

私はいつも、まず最初に魚のヒレをキッチンバサミで切り落としてます。

そうすれば冷凍するときにビニールが破れることもありません。



使い古した布を使うとやりやすい



柔らかい歯ブラシや魚用の布があると便利です。古いTシャツでもタオルでも何でもいい。

魚を無理に指を押しさえつけず、布を当ててから、その布ごしに指を優しく添えると作業しやすいですね。

例えば3枚おろしにするときでも、工程が進むたびにいちいち魚を洗っていたら時間もかかるので、途中の工程では布で拭うだけです。

feinのアナザースタイル ～ 魚のおろし方を考える ～

骨の除去は薄くそぎ切ると確実

魚の腹骨は写真のように薄くそぎ切ります。3枚おろしも慣れないと難しいですが、力ずくで刃物を進めたりしなければうまくいきます。

私が今のところ使っているのは出刃ではなく小さいアウトドアナイフ。

刃先の小回りが利くから細かい力を伝えやすく、安全に扱えてやりやすいです。



血合い骨は削ぎ切るのが無難かな

血合い骨も取り除きますが、ピンセットで簡単に抜ける魚とそうでない魚があります。

小さいナイフで刃先を当てていけば綺麗に取れます。

この部位は慣れないと難しいかも…

魚種によってもどこらへんを骨が並んでるか違うんです。

指でそーっと撫でていくとコツコツコツって骨が当たるから、そこを狙って刃先を入れていきます。



feinのアナザースタイル ～ 魚のおろし方を考える ～

魚の皮は手強い！

刺し身の時は皮を剥ぎます。
簡単に皮が取れる魚もありますが、だいたい手強いかな。コツがある。
私は専用の木製包丁まで自作しました。手が滑ったときに包丁でざっくり手を斬りそうなので。
でも、栄養価が高く美味しいのも魚の皮。刺し身にするか、調理するかはいつも悩んでいます…



綺麗に真水で洗うのは最後でいい



これは特に海水魚がそうですが、真水で丹念に洗うのは最後の最後にしてます。旨味も脂も落ちてしまうような気がして。あとは調理するだけという状態になった切り身をボウルに空け、ざざっと水洗いすればウロコも血も落ちます。

調理前に水気を拭き取る

魚の身はビショビショのままにしません。一般的にはキッチンペーパーで拭きますが、私は「魚専用の清潔な布」を別途用意してます。これまた使い古したタオルとかでもいいんです。きちんと洗って乾かし、清潔にしておく。この布の上に濡れた魚の身を並べて包み込むようにしてあげれば、簡単に水気を拭き取れるんですよね。



feinのアナザースタイル ～ 魚のおろし方を考える ～

湯通しで生臭みを落とす



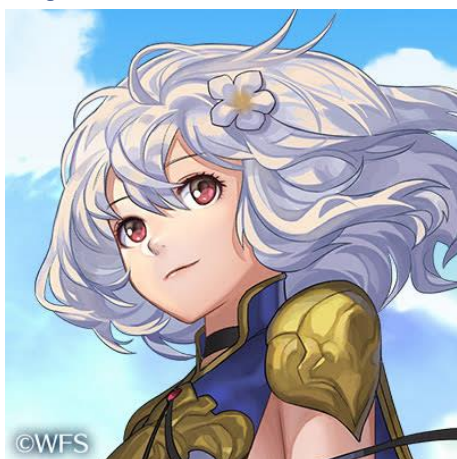
揚げ物などにするなら気にしなくていいんですけどね。特に和食系の煮物に魚を使うとき、注意したいのが生臭みです。だし汁にそのまま魚の身を放り込むのではなく、いったん湯通しすると臭みを抑えやすい。

ボウルに熱湯を張り、そこに切り身を入れる。そしてすぐに取り出す。長く熱湯につけておくと茹ってしまいます。

魚の表面にある臭みの元を熱湯で濯ぐ

イメージです。わずかに残った滑りや血とかね、そういったものを落とす感じ。

Afterword ～フィーネをゲストに迎えつつ～



いろんな魚料理にチャレンジしてきたけど、個人的には和風より中華や洋風、エスニック系の調理方法のほうが好きですね。味付けはしっかりしているのに、魚の旨味も活かされてる。

和風なら刺し身か天ぷら、蒲焼きでしょうか。煮魚や塩焼きも美味しいのですが、うまくやらないと魚の生臭みが出やすいんです。塩焼きは火を通すのが難しい。骨なしの身を私が好むこともありますよね。

例えばこのレポートで書いてきた手順で作った切り身は、何にでも使えます。最強の調理方法は、骨ぬき切り身を干

物にすることだと私は思ってますね。あとは鍋に入れるだけだもん。

釣りを趣味としていると、毎日のように魚料理です。

フレンチ・イタリアン・中華といろいろ作っていましたが、やっぱりいつも簡単手軽で美味しい調理方法を選びがち。

慣れた味が一番みたいな♪

