

男子料理道場 北大路板前TV2～鮮度抜群ちりちり鱧しゃぶ

◆材料(2人分)

鱧・・・・・・・・・・・・・・・・・・1尾

◆出汁

昆布・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ℓ
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・200cc
薄口醤油・・・・・・・・・・50cc
白醤油・・・・・・・・・・50cc
みりん・・・・・・・・・・50cc
酒・・・・・・・・・・25cc
生姜・・・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・・・1つまみ

◆具材

水菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
三つ葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
九条葱・・・・・・・・・・120g
木綿豆腐・・・・・・・・・・0.5丁
しめじ・・・・・・・・・・60g
新玉ねぎ・・・・・・・・・・100g
春雨・・・・・・・・・・20g

◆薬味

すだち・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
山椒・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
粗塩(食塩)・・・・・・・・・・適量



◆作り方

【下ごしらえ】

1. 鱧は荒塩をして、たわしで良くこすりぬめりを取り水で洗う。
[ポイント!] 塩をすることでぬめりの成分が取れやすくなる。
2. 鱧は、頭を落とし、腹を割り内臓を取り、血合いを外しよく水洗いする。
[ポイント!] 肛門の奥まで長めに包丁を入れるとキレイに血合いがとれる。
3. 鱧は「腹開き」に、割くように下ろす。背ビレを引っ張って外す。
[ポイント!] 背ビレを外す時にしっかりと縁側の皮ギリギリまで包丁が入っていないと上手くヒレが外れない。
4. 鱧の骨をよく洗い水分を拭き取り、軽く酒、塩を振り、じっくりとカリカリに焼く。内臓は掃除をして熱湯で霜振りしておく。
[ポイント!] 内臓を丁寧に取り除くと生臭くなく、味がでる。

【出汁】

1. 焼いた骨と水、酒、昆布を鍋に入れ1時間火にかける。
[ポイント!] 沸いてきたら中火にし、鱧の骨がユラユラ揺れる位の火加減にする。灰汁はこまめにすくう。
2. 濾した鱧出汁(900cc)、薄口醤油、白醤油、みりん、酒、塩、霜降りした内臓、生姜スライスを合わせ、30分炊いてそのまま冷ます。
[ポイント!] 冷ます事でより内臓からの旨みも出て、味が落ち着く。

【具材】

1. 九条葱を笹切りし、軽く水にさらし、よく水を切る。
2. 新玉葱は薄くスライスして、軽く水にさらし、よく水を切る。
3. 水菜、三つ葉は良く洗い根を落とし寸切りにする。
4. 春雨はお湯で戻しておく。
5. 豆腐、しめじ、すだちは適度な大きさに切る。
6. 鱧の皮を包丁でしごく。
[ポイント!] 時間がたつと皮目からぬめりが出るのでしっかり処理する。
7. 鱧を骨切りしながら、適度な大きさに切る。
[ポイント!] 骨切りは極力薄く、皮ギリギリまで。リズム良く包丁する。一寸(約3cm)を24包丁が一人前とされている。1.2~1.3mm
8. 器に、切った九条葱、三つ葉、玉葱、水菜、しめじ、豆腐を盛り付け、骨切りした鱧を綺麗に並べる。

【鍋】

1. 鍋に、鱧鍋の地を張り火にかけ、沸いたらお好みの野菜を入れる。鱧はさつと茹でる。
2. すだちと山椒を振り、出汁と一緒に召し上がりください。