

男子料理道場 北大路板前TV3～煮穴子と穴子の炊き込み御飯

◆材料(2人分)

穴子……………3本

【煮穴子】

水……………1ℓ

酒……………36cc

みりん……………30cc

醤油……………80cc

砂糖……………80g

本わさび……………適宜

山椒……………適宜

【炊き込み御飯】

米……………3合

鰹出汁……………540cc

みりん……………54cc

薄口しょうゆ……………54cc

酒……………54cc

枝豆……………30g

笹がき牛蒡……………30g

京うす揚げ……………0.2枚

木の芽……………適宜



◆作り方

【下ごしらえ】

1. 穴子をさく。目打ちをして骨に身がつかないように背開きにする。
2. さばいたらまな板の上に並べ、皮目に沸騰したお湯をかけて霜降りする。
【ポイント1】霜降りすることによりぬめりが取れる。
3. 皮目が白くなるので、そのまま水に落とす。
【ポイント2】氷水では身がしまり過ぎてしまうので、氷無しの水を使う。
4. たわしで白いぬめりを取る。身も軽くこすって残った血などを掃除する。

【煮穴子】

1. 鍋に皮を上にして並べ、水、酒を入れ火にかける。
【ポイント3】身が下になることにより味がしみやすくなる。
2. 沸騰したらアクをすくいながら、砂糖、醤油を3分の1位入れる。
【ポイント4】最初に調味料を入れないと煮崩れしやすくなる。
3. アクを取りながら残りの調味料を5分おきに、3回に分けて入れる。皮目に気泡が出てきたら、味見をして完成。
【ポイント5】調味料は、はじめに全部入れると身が固くなってしまう。
4. 火から外して、手が入るくらいの温度になったら穴子を上げて広げておく。
【ポイント6】冷たくなると身が黒くなるので、ある程度したら引き上げる。

【ツメ】…穴子を茹でた汁で作る、刷毛で塗るだけ。

5. 穴子を炊いた出汁をペーパーで漉し、同量の水と全体の3%の酒（共に分量外）を加え、とろみがつくまで煮る。
【ポイント7】冷めるとさらにとろみがでるので、煮詰める時間はそれを考慮する。
6. 皿に穴子を盛り付け、ツメを塗り、本わさび、山椒を添える。

【穴子の炊き込みご飯】

1. 米をとぎ、水に浸して30分、水切りをして10分置く。
【ポイント8】しっかり浸水させるとムラなく炊ける。また、水切りをすることで、出汁が薄まらずに炊くことができる。
2. 分量の鰹出汁に焼いた穴子の骨を入れて炊く。香りが出たら分量の調味料を合わせ、牛蒡も一緒に炊いておく。
3. 竹串で串打ちをして穴子を焼く。串は焼けないようにアルミホイルで巻いておく。
【ポイント9】串打ちをすることで丸まらないで皮目が焼ける。
4. 水切りの米に冷ました合わせ出汁を入れ、穴子、油揚げ、牛蒡を並べ入れて炊く。強火で沸騰させ、弱火で約15分炊き、加減を見て、むいた枝豆をちらして10分蒸す。
5. 茶碗に盛り、木の芽を飾る。