

# 加藤興史の男の料理教室

冬場が旬

## 金目鯛の煮付け

いろいろな食べ方ができる美味しい魚です。刺身、煮魚、鍋物、粕漬、干物、美味しい料理が楽しめます。

金目鯛は水深200m～800mの暖海域に棲む深海魚で、日本では茨城県以南の太平洋側で漁獲されます。漁獲量の4割強が静岡県で、次は高知県が約2割、関東地方では勝浦沖、相模湾、駿河湾、伊豆七島等の漁港で水揚げされ、その殆どが関東地域で消費されます。

旬は脂ののった12月～3月です。金目鯛の調理は火を通し過ぎないようにして、とろっとした食感を楽しむことです。

金目鯛のレシピの多くは生臭さをとばす為に生姜を使いますが、鮮度の良い金目鯛を買い求めて、生姜を使わず、ややまろやかで、こくのある金目鯛を味わってみてください。

鮮度の良い金目鯛…えらの内側が鮮やかな赤色で、目の周りに濁りの無いもの。

### 【材料】(4人分)

金目鯛…4切れ(切り身)

(1切れ100g) 130g

煮汁 水…40cc

酒…50cc

砂糖…50cc

醤油…60cc

\*みりん…大匙1～2

(照りを出す仕上げ用に)

### 【作り方】

①浅めの広口鍋に煮汁の材料(水・酒・砂糖・醤油)をいれて火にかけて、煮立て(沸騰させ)ます。砂糖が溶けたら鍋に金目鯛の皮目を上にして重ならないように並べ、強めの中火にし4～5分煮ます。

②煮立ったら煮汁を皮目に回しかけ、表面に火を通します。落とし蓋をして煮汁が蓋にあたり上手く対流するような火加減(中火)で約4～5分煮ます。

③みりんを皮目の上にかけて照りをだして完成です。付け合せは牛蒡(下茹でをして、煮汁で煮る)、うど等。

エネルギー…約190kcal

(1人前1切れ)

調理時間20～30分

### 【注意】

※煮つけとは煮汁に身をつけて食べることで、魚に味を含ませることはできません。

※長く煮ると身が硬くなつて美味しさが失われる。

