

# 旬の食材「鱈」

お鍋だけでは勿体ない。  
旬の鱈を堂々の主役に抜擢しましょう！

魚に雪と書いて「鱈」。その由来は身が雪のように白いから、初雪の頃からとれ始めるから等、諸説ありますが、雪の舞う冬に旬を迎える美味しい魚に間違いはありません。タンパク質が豊富で脂質が少なく、消化吸収の良い鱈は、淡泊な味わいと熱を通して硬くならないことから、ジャンルを問わず様々な料理で活躍できる冬の万能選手です。

## 鱈のスープ バスク風



【材料】

生鱈	4切れ	
あさり	12個※	
グリーンアスパラ	1把	
プチトマト	12個	
にんにくみじん切り	1かけ分	
玉ねぎみじん切り	1/4個分	
セロリの葉の部分	15cm	
(またはローリエ1枚)		
サラダ油	大さじ2	
バター	大さじ1	
小麦粉	適宜	
白ワイン(または酒)	大さじ2	
水	1カップ	} A
固形スープの素	1/2個	
塩、胡椒	適宜	
レモン	適宜	

※あさはり3%の塩水に最低2〜3時間つけて砂抜きをする。

- あさはりはよく洗って蓋の出来る鍋に入れ、ワインと塩少々を加えて酒蒸しする。粗熱が取れたら貝と汁に分けておく。グリーンアスパラは根元の固い部分を切り落とし、下1/3の皮をピーラーでそぎ落としてから茹でる。トマトは湯むきする。鱈は半分に切り、塩少々をして15分おき、表面に浮き出した水分をキッチンペーパーで拭う。新たに塩、胡椒して小麦粉をまぶす。
- サラダ油を引いたフライパンでにんにく、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら鱈を入れて両面を焼き、Aとあさりの汁、セロリ(またはローリエ)を加え、蓋をして5〜6分煮込む。あさり、グリーンアスパラ、トマト、バターを加え温める程度に煮込み、塩、胡椒で調味する。セロリを取り出し、器に盛る。レモンの串切りを添え、好みで絞っていただく。

## 鱈のピリ辛あんかけ 四川風



【材料】

生鱈	4切れ	
セロリみじん切り	1/2本分	
生姜みじん切り	1かけ分	
にんにくみじん切り	1かけ分	
長ねぎみじん切り	1/2本分	
豆板醤	小さじ1	
醤油	大さじ1/2	} A
砂糖	小さじ1	
酒	大さじ1	
水	1カップ	
鶏ガラスープの素	小さじ1強	
酢	小さじ1	
小麦粉	適宜	
塩、胡椒	適宜	
サラダ油	大さじ1と1/2	
胡麻油	大さじ1	
水溶き片栗粉、ラー油、白髪ねぎ	適宜	

- ボウルにAを合わせる。鱈は半分に切り、塩少々をして15分おき、表面に浮き出した水分をキッチンペーパーで拭う。新たに塩、胡椒して小麦粉をまぶし、中火強の揚げ油で鱈の周りがカリッとするまで揚げる。
- サラダ油を熱したフライパンで生姜、にんにく、セロリを炒める。香りが立ってきたら豆板醤を加え少々炒める。Aを加え沸騰したら鱈を入れ、弱火で5分程煮込み、塩、胡椒で調味する。辛みが足りない時にはラー油で調節する。
- 2に水溶き片栗粉でとろみをつける。長ねぎのみじん切りを加え、照りと風味付けに鍋肌から胡麻油をかけ回して火を止める。器に盛り、白髪ねぎをあしらう。