



今月の伊東飯!



金目の煮付けで金目ダル!

簡単だから、キレイに仕上げて／金目鯛の煮付け

【材料・2人分】

キンメダイ(切り身)・・・2切れ
 ゴボウ・・・100g
 ショウガ・・・1/2個
 ★水・・・3/4カップ
 ★酒・・・1/4カップ
 ★しょうゆ・・・大さじ1・1/2
 ★砂糖・・・大さじ1
 ★みりん・・・大さじ1
 青菜(ホウレン草など)・・・100g

【手順】

- 1 タイの下ごしらえ。皮目に切り込み(飾り包丁)を入れる。切り身を熱湯にさっとくぐらせた後、冷水でしめる。キッチンペーパーで水気をふきとる。
- 2 ゴボウはたわしで洗い、4cm長さに切り、縦に割り箸ほどの太さに切る。ショウガは半分スライス、半分は針生姜にする。青菜を色よくゆで、水気を切っておく。
- 3 鍋に調味料(★)、ゴボウ、スライスしたショウガを入れて煮立たせる。沸騰したらタイを皮目を上にして入れ、煮汁を回しかけて表面に火を通す。落し蓋をして中火10分ほど煮る。
- 4 タイに色が入ったら、強火にして、煮汁をタイに回しかけながら煮詰める。煮汁に軽くとりみがつく。
- 5 皿に盛り、針生姜をのせ、ゴボウと青菜を添えてできあがり!

伊東飯ウラ話!!

今月のお料理写真、実は左右反転の画像を使っております。本当は金目鯛の頭が右を向いている写真なんです。なんでわざわざ反転させたかって?はい、それはですね。日本人は、お魚をイメージするとき、左向きの姿を想像するそうです。理由は、図鑑の写真だったり、心理的に左から右へ視線の流れが自然としてしまうからだったり、縦書き(右始まり)よりも横書き(左始まり)に慣れているからだったり。この写真の金目鯛は、お魚屋さんで2枚おろしにしてもらったのですが、調理の結果、右向きのお頭・切り身がキレイな仕上がりになりました。でも、写真的に、左向きの顔がじっくりくるので、左右反転しているわけです。ほら、ここにも左向きのお魚が。✓

頭やアラから
 とっても良い
 出汁が出るよ!
 無駄なく使って!

キララーン

体に良い脂がノリノリです。

脂質はオメガ3脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を含んでおり、脳の働きを活性化&血液サラサラに!また、良質なタンパク質が豊富で、胃腸にもやさしいんです。
 ※ただし、微量の水銀が含まれているため、妊婦さんは注意が必要。週1回80g程度までを目安にしましょう。(厚生労働省2005年発表)

闇に光る金色の目、それが金目鯛!

金目鯛は、深海に生息するため、少ない光を有効活用するため目がとても大きい!鮮やかで美しい朱色の体は、普段泳いでいるときの体の色は桜色をしており、水揚げされ絶命後に真っ赤っかになるそうです。
 縁起のよい朱色をしていることから、お祝いの魚に使用されたりしますが、同じ鯛でもマダイ・クロダイとは種類が異なります。

新鮮ならお刺身、
 煮付け、
 しゃぶしゃぶが
 美味!

目利きPOINT!!

透明感とハリのある目玉
 ウロコがきれいな状態
 全体的に色鮮やか
 を選んで!

お買い物はコチラで。

フードストアあおき 伊東店 ☎0120-169-349 ☎414-0024
 静岡県伊東市和田1-15-11 小洒落た高級スーパー。豊富で珍しい品物にあふれています。夜22時まで営業も嬉しい。

旬は冬!
 脂がのっていて、
 旨味が濃厚だよ~