

金目鯛煮付け

観光の町、歴史の町で知られる下田市は、日本一の水揚げ量を誇る金目鯛の町としても有名です。

そんな特産の金目鯛を使った、煮付けの簡単レシピをご紹介します。

お刺身で食べられるほど鮮度の良い金目鯛を使用し、アラ(頭や骨)から抽出した金目鯛エキス(濃縮スープ)を煮汁に加えることにより旨みが増します。

下田の金目鯛本来の味と香りを生かしたおいしさをお楽しみください。

※金目鯛エキスは別売りとなります。

【材料】

- ・金目鯛(1尾分)
- ①煮汁
 - ・生姜薄切り:1かけ分
 - ・酒:450cc
 - ・水:300cc~調節
 - ・金目鯛濃縮スープ 45g
 - ・みりん:120 cc
 - ・濃口醤油:100 cc
 - ・砂糖:60g



①金目鯛をしっかりと水洗いする(冷凍金目鯛の場合は、解凍してから。)

②金目鯛が入る大きめの鍋(フライパン等)を用意する。魚が大きい場合は画像の様に包丁で2つに切り分ける。

③煮汁の材料を鍋に入れ、煮立ったら金目鯛を入れる。



④強めの中火にして、落とし蓋(なければアルミホイルで代用)をして15分くらい煮る。

画像の様に吹きこぼれない程度に泡立った煮汁で魚を包み込むように煮るのがポイント。
(時々落とし蓋をはずし、スプーン等で魚に煮汁をたっぷり回しかける。)

⑤金目鯛の目玉が真っ白になり煮え具合を確認したら火を止め金目鯛を取り出す。



⑥再び火をつけて煮汁を煮詰め、とろみがついてきたら、お皿に盛り付けた金目鯛にかけます。

煮汁を煮詰める際に、ネギやゴボウ等の付け合せの野菜を煮るのもおすすめです。



伊豆下田産 地金目鯛 湯引きの造り

水揚げされたばかりの新鮮な金目鯛。

その美味しさを味わうためにおすすめなのが、皮と身の間の旨味を引き出す「湯引き」です。

そんな「湯引き」のつくり方をご紹介します。簡単に調理できますので、お刺身に切っていただき、下田自慢の海の幸を存分にご堪能ください。

湯引きとは

皮と皮下の脂の旨味を引き出し、同時に魚の生臭みを取り除きます。そのため金目鯛を生で食するのに最適な料理法の一つです。是非、お刺身にしてお召し上がりください。

ポイント

皮側を下にして良く切れる包丁で引き、食べやすい大きさにスライスしてください(お刺身なら5ミリくらいの厚さ)。最後に皮をしっかりと切り離すように切っていただくと上手に仕上がります。

アレンジも自在です

寿司ネタや蒸しもの、昆布締め、酢味噌和え、カルパッチョ、ポワレ...様々な料理との相性は抜群です。



- ①片手鍋にたっぷりのお湯を沸かします。
- ②ボウル等に張った水に氷を入れて氷水を用意しておきます。
- ③まな板に、金目鯛を三枚おろしにした身を、皮側を上にして並べます。
熱いお湯をかけますので、キッチンの流し台にて作業してください。
- ④沸騰したお湯を、金目鯛の皮にゆっくりとかけます。
 - ・ポイント1: 頭側から尾側へ、尾側から頭側へと往復してかけるようにします。
 - ・ポイント2: 身が反り返ったら、もう一往復お湯をかける程度が丁度いいでしょう。
多少、お湯をかけすぎても大丈夫です。やけどをしないように注意してください。
- ⑤金目鯛の身を用意してある氷水に投入し、一気に締めます。
熱が冷めて程よく冷えたら、水の中で皮目のぬめりを指で洗います。
- ⑥キッチンペーパー等で水気をよく切り、お刺身に切ってお召し上がりください。

