

溪流の女王

# あまご



大峰山系・大台山系の山深い渓谷の清流でひっそりと育つ、からだに小判状の斑点と朱点をちりばめた美しいサケ科の魚です。

奈良県は特にアマゴの養殖が盛んで、11月中旬から12月にかけて卵を放流します。産卵期は10月中下旬を中心に前後1ヵ月にわたる期間です。

アマゴは川虫、イクラ、ミミズなどを餌にして、ウキをつけない竿釣りで釣ります。餌の代わりに毛針を使う釣り方にテンカラ釣りやフライフィッシングがあります。テンカラ釣りは、釣糸に毛針をつけ、瀬の水面上を下流から上流、上流から下流または左右というように引きながら釣る方法のことで、フライフィッシングは太い釣糸（テーパーライン等）の先に、毛針についたハリスを結びつけて、太い糸の重みを利用して毛針を釣りのポイントに投げ込んで釣る方法のことで、

アマゴはとてもおいしい魚です。そのたんばくな身は、天ぷら、甘露煮、薫製、包み焼き、南蛮漬けなどのいろいろな料理で楽しめますが、特に塩焼きに適しています。

# バラの花が咲くおもてなし あまごの紙塩づくり



## (材 料)

あまご	1尾半
半紙	1枚
塩	
胡瓜	1/4本

## ちり酢 (3~4人分)

大根おろし	大さじ1杯
晒し葱	大さじ1杯
煮切り酒	大さじ1杯
レモン汁	大さじ1杯
淡口醤油	大さじ1杯
一味唐辛子	少々

## 又は土佐醤油 (5~6人分)

醤油	1/2カップ
酒	大さじ1/2杯
みりん	大さじ1/2杯
けずりかつお	5g

## (作り方)

- ① あまごは水洗いして後、水気をよくふきとって三枚に卸し、うす皮をとって片身を5~6枚にうすづくりにする。
- ② 平らなバットに少量の塩をふり、半紙の表を上にはじめ①を並べのせ、その上に半紙の裏を上には重ねて塩少々をふりかけ、ラップをかけ冷蔵庫で1時間位おく。
- ③ 胡瓜はバラの葉型をイメージに切り、氷水に晒してパリッとさせる。
- ④ ②の半紙を破らないように注意して、少し身のしまったあまごでバラの花にくみ合わせ③をあしらって盛りつける。

※ ちり酢は合わせませるだけ。土佐醤油は合わせませて一煮立ちさせてからペーパーでこして冷ましておく。

# あまごのアスパラ巻き



COOKING  
amago No.2

グリーンアスパラの  
鮮やかな色が美味しい

(材 料)

あまご 1尾

塩、酒

グリーンアスパラ 1本

付け合わせ

茗荷 1/4コ

甘酢

(作り方)

- ① あまごは三枚に卸して上身にして塩と酒で下味をつける。
- ② グリーンアスパラは塩茹でして、あまごの身の巾に切り分ける。
- ③ ①の水気を取り皮目に切り方を入れて②を型よく巻き塩少々をふりかけて焼き上げ盛りつける。
- ④ 甘酢茗荷（縦二等分して塩茹でしてすぐ甘酢に浸す）をそえる。

※ みどり酢や味噌だれも美味しいです。

# あまごのムニエル



## COOKING amago No.3

### (材 料)

あまご 1尾  
塩、胡椒、牛乳  
小麦粉  
サラダ油 ①  
バター ①  
ボイルドポテト  
馬鈴薯 50g  
バターソース  
バター  
レモン

### (作り方)

- ① あまごは内臓をつぼ抜きして塩、胡椒、牛乳をかけておく。
- ② ガルニチュールのボイルドポテトを準備する。
- ③ ①の水気を取り、小麦粉をはたきつけて余分の粉をとり、熱したフライパンにサラダ油を入れバターを加えてバターが半分とけた位のところに表身を下に並べ入れ、きれいな焼き色のついたところで返して十分に火を通し、やき上げて盛りつける。
- ④ きれいなフライパンにバターを入れて少し焦がしてバターソースを作り、レモン汁を絞り入れて③にかけ②をそえる。

# あまごのエスカベージュ

## (材 料)

あまご 1尾

塩、胡椒

牛乳

小麦粉

揚げ物用油

(5~6人分)

玉葱 1/4コ

セロリ 1/2本

人参 30g

サラダ油

ビネグレットソース

(5~6人分)

サラダ油

1カップ~1/2カップ

ビネガー

3/4カップ~1/4カップ

塩、胡椒

## (作り方)

- ① あまごは口から箸2本を使ってエラと内臓をはさみ出すつぼ抜きの方法でエラと内臓を取り、よく水洗いして後塩、胡椒、牛乳をかけておく。
- ② 玉葱、セロリ、人参は共にせん切りにして炒める。
- ③ ビネグレットソースは油とビネガーの割合は好みに合わせて塩、胡椒で味をつける。
- ④ ①の水気を取り、小麦粉をはたきつけるようにうすくまぶして熱した油で揚げて鍋に並べ②をかけ、③を注ぎ入れて一煮立ちさせて冷ましておく。

※揚魚を長持ちさせて保存する為に考えられた方法ですからビネグレットソースのオイルとビネガーの割合はお好みに合わせて下さい。

COOKING  
amago No.4





馬鈴薯の食感が活きる

# あまごの松葉揚げと 素揚げ舞たけ

(材 料)

あまご	1尾
塩、酒	
馬鈴薯	50g
舞たけ	20g
小麦粉	
とき卵	
揚げ物用油	
ちり酢	

(作り方)

- ① あまごは三枚に卸して塩と酒で下味をつける。
- ② 馬鈴薯は2～3センチ位の長さにせん切りして水に晒した後よく水気をとって150℃位の低温の油で色のつかないようにカリッと揚げる。
- ③ ①の水気を取り小麦粉、とき卵②を順にしっかりまぶしつける。
- ④ 170℃位の油で舞たけと③を揚げ、ちり酢をそえる。