

COOKING  
ayu No.1

箸やすめにぴったりの  
メ鮎の和え物



## メ鮎のうの花和え

### (材 料)

鮎 1尾～1尾半

塩

甘酢

うの花おぼろ

うの花 1カップ  
酢 大さじ2杯  
みりん 大さじ2杯  
煮出汁 大さじ2杯  
砂糖 大さじ1杯  
塩 小さじ1杯

旨味調味料

胡瓜 1/4本

塩水 (水1/2カップ、  
塩大さじ

1/4～1/2杯)

土生姜 若干

### (作り方)

- ① 鮎は三枚に卸して塩を当てて30分位おく。
- ② ①を酢洗いして甘酢に浸す(5分)。
- ③ うの花を水ごしして固く絞り小鍋に入れて調味料を加えませ湯せんにかけておぼろにする。
- ④ 胡瓜は小口切りして立塩に浸して水きりする。

### ※ うの花の水ごしの仕方

裏ごし器の中にうの花を入れ、たっぷりの水の中に入れて裏ごしの目から落ちた細かいうの花を晒しの布巾に受けて固く絞る。

# 焼鮎ずしと細巻ずし 甘酢生姜



## (材 料)

鮎	1尾半
ずし飯	米1/3カップ分
ずし海苔	1/2枚
大葉しそ	1枚
新生姜	15g
塩	小さじ1/5杯
甘酢 (酢	大さじ1杯、
砂糖	大さじ1/2杯)

## ※ずし飯基準量

### ずし飯

米	3カップ
水	3.3カップ
出汁昆布	10センチ平方
酒	大さじ1杯

### 合わせ酢

酢	1/3~1/2カップ
塩	大さじ2/3杯
砂糖	大さじ3杯
旨味調味料	

## (作り方)

- ① 鮎は水洗いして三枚に卸し、胸骨もすきとって塩と酒をかけて暫くおいて後少し焦げ色のつく位まで素焼きしておく。
- ② ずし飯を準備する。
- ③ 巻ずの上にはずし海苔を揚げ、分量の1/3位のずし飯を揚げのせ軸をとった大葉しそを重ねのせ1/2尾分の鮎を縦二等分して、これを芯に巻き上げる。
- ④ 巻ずの上に固く絞った布巾を揚げ1尾分の鮎の皮目を下に並べ残りのずし飯を重ねのせて半回転させて棒状に巻きしめる。
- ⑤ ③④をそれぞれ切って盛り合わせ甘酢生姜をそえる。



COOKING  
ayu No.3

(材 料)

鮎 1~2尾  
塩、酒  
竹串  
小麦粉  
揚げ物用油

たで酢 (5~6人分)

酢 1/2カップ  
塩 小さじ1/2杯  
吉野葛または片栗粉  
小さじ1杯弱  
水 小さじ1杯  
たでの葉 20g

ちり酢 (5~6人分)

大根卸し 大さじ2杯  
晒し葱 大さじ2杯  
煮切り酒 大さじ2杯  
レモン汁 大さじ2杯  
うす口醤油 大さじ2杯  
一味唐辛子 少々

代表的なおもてなし料理

# 鮎の姿揚げ たで酢そえ

(作り方)

- ① 酢と塩を合わせて火にかけ水どき吉野葛または片栗粉でトロミをつけ (吉野酢) 冷ましておく。
- ② 鮎の水気をふきとり竹串でうねり串を打ち、表身にかざり包丁を入れ、出来るだけうすく小麦粉をまぶして170℃の温度の油で揚げる。
- ③ たでの葉をすり鉢でよくすり潰し①を加えてすりませ、たで酢を作り②にそえる。

※ たでのない時は二杯酢 (酢①、醤油①) またはちり酢をそえて下さい。

# 鮎の魚田 甘酢生姜

## (材 料)

鮎	1尾
塩、酒	
たで味噌 (6~7人分)	
白味噌	100g
卵黄	1コ
砂糖	大さじ2杯
酒	大さじ2杯
みりん	適量
たでの葉	20g

## (作り方)

- ① 鮎はぬめりをとって水洗い後よく水気をふきとって頭と尾ヒレをつけたまま背開きにして中骨と胸骨をとりごく少量の塩と酒をふりかけておく。
- ② 小鍋に分量の味噌を入れ、卵黄を加えまぜ次に砂糖を加えてねりまぜ酒を加えて弱火にかけ手早くねり合わせながら卵黄が半熟になるまでねり上げて本練り味噌を作り、火からはなしてみりんできさをととのえ白本練り味噌を作る。
- ③ たでの葉をみじんにきざんで②に加えまぜ、たで味噌に仕上げる。

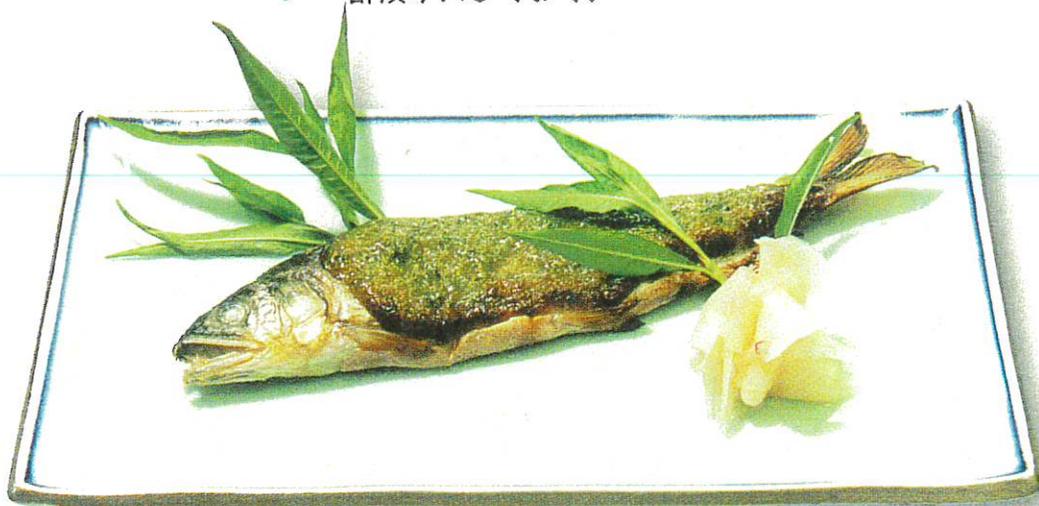
COOKING  
ayu No.4

## 付け合わせ

新生姜	10g
塩	少々
甘酢 (酢②、砂糖①)	

※ たでの葉のない時は季節の茗荷をきざみ入れた茗荷味噌も美味しいです。

- ④ ①の水気をふきとって中骨を抜いた鮎の表身と裏身の間に③をはさむように塗って姿よくととのえオープンまたは、オーブントースターにのせて焼く。
- ⑤ ④に火の通ったところで表身にも③を塗って味噌に少し焦げ色のつく程度に焼き上げる。
- ⑥ 付け合わせの甘酢生姜は出来るだけうすく切った新生姜に塩をしてアクをとり熱湯を通して辛さをとってすぐ甘酢漬けにしておく。



# 雀の姿も愛らしい変わり揚げ 稚鮎のみじん粉揚げと雀揚げ



COOKING  
ayu No.5

(作り方)

(材 料)

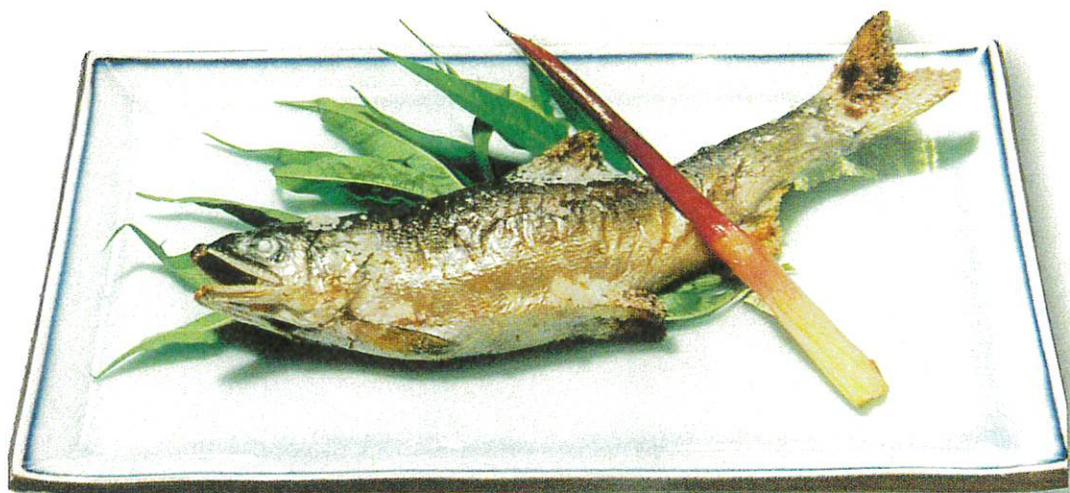
稚鮎	3尾
塩、酒	
小麦粉	
とき卵	
みじん粉	

雀揚げ用	
稚鮎	2尾
塩、酒	
小麦粉	
魚のすり身	20g
妻楊子	5本
揚げ物用油	
食卓塩	少々

- ① みじん粉揚げ用稚鮎は水気をふきとって妻楊子でうねり串を打ち、小麦粉、とき卵、みじん粉を順にまぶしておく。
- ② 雀揚げ用は頭と尾ヒレをつけたまま、背開きして中骨をとり内臓をふきとって塩と酒で下味をつけた後、魚のすり身をだかせて雀のように型をととのえて妻楊子で止めておく。
- ③ ②に小麦粉をうすくまぶす。
- ④ 揚げ物用油を170℃にして①②を揚げ食卓塩をふりかけておく。

※雀の型にするのは雀百までおど忘れずのように何時までも元気を願う気持ちからです。

必ず美味しい、最も一般的な鮎料理



## 鮎の姿焼き

(材 料)

鮎 1尾  
塩、片栗粉  
もやし生姜 1本  
塩  
甘酢

(作り方)

- ① うねり串を打つ（姿のまま焼く串の打ち方です。盛りつけた時、勢いのよい形になるように頭を左に腹が手前になるように盛りつけますので、先ず裏側の眼から串を入れて表側のエラヒレ当りの皮一枚下まで串先を入れ中骨を上下に縫うようにして最後の串先は裏側の肛門当りにつき出します）
- ② 補助串は裏身の串を出ている所に斜めに中心を押しえるように打って、焼いている時に廻って形のくずれないようにします。
- ③ 各ヒレに少したっぷりの塩をつけ全体にふり塩をしてみずぐ表身から焼く（表身3分裏身7分の焼き加減）
- ④ もやし生姜は白い部分を塩でかるくもんでアクを出し、熱湯を通してすぐ甘酢に浸して下さい。

※ヒレ塩は荒塩だけにすると辛くなりすぎますので片栗粉と合わせまぜて下さい。

※全体にふる化粧塩は必ず焼く直前にふりかけて下さい。

COOKING  
ayu No.6

# ご飯に鮎が香る 鮎の釜飯

## (材 料)

鮎	1尾
米	1カップ
昆布出汁	1.2カップ
酒	大さじ1杯
塩	小さじ1/3杯
たでの葉	若干

## (作り方)

- ① 鮎は水洗いして、そのままこんがり素焼きしておく。
- ② 米は手早く洗って15分位後分量の昆布出汁を加え30分~1時間おく。
- ③ ②に調味料を加えませ①を上のにのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったところで鮎の骨をとり除き、きざんだたでの葉と共に混ぜ合わせて盛りつける。

※内臓は好みでとり除いて下さい。

COOKING  
ayu No.7



お酒の肴にも、ぴったり

COOKING  
ayu No.8



## 稚鮎の南蛮づけ

(材 料)

稚鮎 3～5尾  
塩、酒  
小麦粉  
揚げ物用油  
南蛮酢 (5～6人分)  
酢 1/2カップ  
煮出汁 1/2～1/4カップ  
砂糖 大さじ1～2杯  
醤油 大さじ1杯  
塩 小さじ1/2杯  
白葱 1/2本分  
赤唐辛子 1～2本

天盛り用白葱 1/5本分

(作り方)

- ① 稚鮎は塩と酒で下味をつける。
- ② 南蛮酢を合わせませ白葱の3センチ長さのせん切りと種子を抜いた赤唐辛子の小口切りを合わせませる。
- ③ ①の水気を取り小麦粉をまぶして160℃位の油でカラッと揚げ②につけ込む。
- ④ ③を盛りつけて白葱のせん切りの晒したものを天盛りにする。

# 稚鮎の天ぷら

## (材 料)

稚鮎 3～5尾  
塩、酒  
小麦粉  
天ぷらの衣 (5～6人分)  
〔卵黄 1/2コ+水=  
1/2カップ  
小麦粉 1/2カップ

揚げ物用油

抹茶塩

〔食卓塩 小さじ1/2杯  
みどりの高原 少々

※天出汁 (5～6人分)

みりん 大さじ2杯  
煮出汁 大さじ8～10杯  
醤油 大さじ2杯

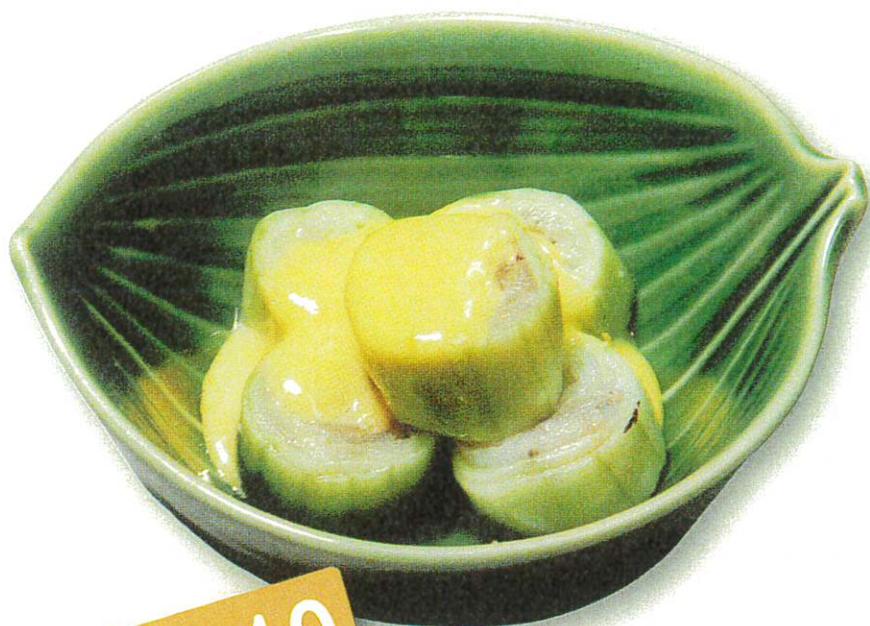
## (作り方)

- ① 稚鮎は洗って水をきり塩と酒で下味をつける。
- ② 揚げ物用油を準備する。(170℃にセット)
- ③ 食卓塩とみどりの高原をまぜる。
- ④ ①の水気をきれいに拭きとり小麦粉をまぶす。
- ⑤ 計量カップに卵黄をとぎ、水を加えてときませ別のボウルに移し小麦粉を加えてかるくまぜる。
- ⑥ ④に⑤をつけ②の油の中に入れて揚げ③をそえて盛りつけ揚げたてを食卓に。

※天出汁はみりんを煮切つてアルコールをとばし煮出汁と醤油を加える。

※天ぷらの衣は粘りを出さないこと。それには早く作らない。まぜすぎない。沢山つくらないこと。





COOKING  
ayu No.10

## × 鮎の胡瓜まき 黄身酢かけ

(材 料)

鮎 1尾

塩、酢

甘酢 (酢②、砂糖①)

または

三杯酢 (酢②、砂糖①、塩少々)

胡瓜 1/3～1/2本

立塩

(水1カップ、塩 大さじ1杯)

黄味酢 (3人分)

卵黄 1コ

みりん 大さじ1杯

酢 大さじ1杯

塩 小さじ1/5杯

(作り方)

- ① 鮮度の良い鮎を三枚に卸して塩を当て、身を締め後酢洗いして甘酢又は三杯酢に浸しておく。(5分間)
- ② 胡瓜は桂において立塩にして(3～4分)おく。
- ③ ①をうすくそぎ切り②の上に並べのせて巻き上げて五等分する。
- ④ 黄味酢の材料を小鍋に合わせませ、湯せんでクリーム状に手早くたき、すぐ氷水に鍋のままつけて冷ます。
- ⑤ ③を盛りつけ④をかける。

# 子持鮎の甘露煮

(作り方)

- ① 子持鮎は水で洗って水気をとり素焼きしておく。
- ② 分量の水を煮上げて番茶を加えて少し炊き出しペーパーでこしておく。
- ③ 平鍋に①を並べ②を加えて紙蓋をして約1時間余りじっくり、殆ど番茶のなくなる位まで煮込む。
- ④ 調味料を合わせませる。
- ⑤ ③に④を少しずつ約3～5回に分けて加えながら更に静かに煮汁を時々かけながら煮つめて照りよく炊き上げ、そのまま冷まして後、盛りつけの時に切り分ける。
- ⑥ 食用菊の花片は酢少々を加えた沸騰している湯で10秒～20秒茹でた後、吸味つき煮出汁につけておき⑤にそえる。

(材 料)	
子持鮎	5～6尾
番茶	1/2カップ
水	6～7カップ
酒、みりん、	各300cc
醤油	70cc
砂糖	大さじ1杯
食用菊	3輪
煮出汁	
塩、うす口醤油	

COOKING  
ayu No.11



鮎の旨味を存分に味わえる



COOKING  
ayu No.12

## 鮎の風干し

(材 料)

鮎 1尾  
塩  
酒  
付け合わせ  
なしもどき  
馬鈴薯 10g  
甘酢  
黒胡麻

(作り方)

- ① 鮎を三枚に卸して上身にし、少量の塩とたっぷりの酒塩に10分位浸しておく。
- ② ①を風通しのよいところで短時間干して水分をとり、酒をかけながら手早く焼き上げる。
- ② 付け合わせの梨もどきは馬鈴薯を細くせん切りにして水に晒した後、熱湯をくぐらせてすぐ甘酢に浸しておき、盛りつけて黒胡麻少々をあしらって前盛りにする。

※風干しはそのものの旨味が濃縮されて大変美味しいです。たで酢や二杯酢、ちり酢等をそえて下さい。