

秋

になると香りの良い新蕎麦が出回るようになります。また、

繊細な身質、品の良い旨みなどで魚の王様と言われる鯛は、タンパク質が多くあっさりとしてとてもヘルシー。秋は最も脂がのる時期で、赤い色素のアスタキサンチンが豊富に含まれる甲殻類を食べて鱗の赤みも増し、同じ時期に見頃を迎える紅葉に例えて「紅葉鯛」と呼ばれています。

通常は蒸すと脂が落ちて淡泊な味に感じてしまう鯛も、この時期は旨みやふわつとした食感も十分に楽しめます。しかもこの信州蒸しは、蕎麦に鯛の脂の旨みや香りが染み込み、この時期の鯛の魅力を余すことなく堪能できるのです。よく考えられた料理だと感心する一品で、毎年お客さまにお出ししています。

作り方はお刺身用の鯛を柵で買って縦に観音開きにし、軽く茹でた蕎麦を巻いて蒸すだけで簡単です。ただ蒸したてはとて柔らかなので、一旦冷ますのがポイント。冷めてから輪切りにして断面が見えるように器に盛り付けてからもう一度蒸して温めれば崩れません。蒸し器がない場合、鍋に足つきの金網、またはお皿を逆さに置いて台座にし、3cm程お湯を張って蓋をして蒸してください。仕上げに店では石川芋を添えていますが、ご家庭ならしめじなど添えれば簡単に秋らしい一品になります。

イオンが取り組む「食と健康」シェフパートナーズ料理塾より

家庭で再現！シェフのヘルシーレシピ 22

鯛の信州蒸し

「信州蒸し」とは鯛などの白身魚と蕎麦を使った蒸し料理のこと。

蕎麦の名産地である信州（長野）に掛けたものですが郷土料理ではなく、秋の新蕎麦と脂がのつて旨みを増してきた鯛を組み合わせた料理で、懐石料理店や割烹などで秋を知らせる料理として親しまれてきました。

そこで鯛への思い入れも深く、24年前の創業から「鯛茶漬けランチ」でその魅力を広めてきた

浅見健二さんに信州蒸しの魅力と作り方を教えていただきました。

浅見健二さんに信州蒸しの魅力と作り方を教えていただきました。



旬の味わいだけでなく、茶蕎麦の緑が紅白の鯛の身に映える見た目も大切にされた一品



銀座 あさみ
東京都中央区銀座8-16-6
ときわ館1F
☎03-5565-1606



銀座 あさみ
店主 浅見健二さん

調理師専門学校を卒業後、京料理の名店などで20年修業。料理長としての経験を積んだのち2000年に独立。落ち着いた佇まいのなか、奇をてらわず、無駄を削ぎ落とした懐石料理の真髄を季節感とともに丁寧に表現し続けている。昼の「鯛茶漬け」も創業以来続く人気メニュー。

鯛の信州蒸し

材料(3~4人分)

鯛1柵(季節の白身魚でもよい)、茶蕎麦60g(好みの蕎麦でもよい)、蕎麦出汁(出汁5:味噌1:濃口醤油1)120cc(追い鰹をしておいた市販の蕎麦つゆでもよい)、きざみ海苔・山葵適宜

作り方

①鯛に軽く塩をして10分ほど置き表面の水分を拭き取ったら、均一の厚みになるように包丁を入れて観音開きにする。②鍋に湯を沸かし、沸騰したら茶蕎麦を束のまま持って、先だけ熱湯に浸けたらすぐに引き上

げ、指でつまんで麺を互にくっつける。鍋に戻し、硬めに茹でて冷水で締める。(蕎麦の端をくっつけてから茹でることで、バラバラになることを防ぐ)③まな板の上にラップを広げ、中央に①の鯛を置いて②の茹でた茶蕎麦を芯にして巻く。④③をさらにアルミホイルで巻いたら10分ほど蒸す。熱々は崩れやすいので、そのまま冷ましてからアルミホイルとラップを取り去り2センチ幅ぐらいの輪切りにしたら器に盛り付ける。⑤石川芋やインゲンなど下茹でした季節野菜を添え、3分ほど蒸して温め、最後に熱々の蕎麦出汁を注ぎ、きざみ海苔と山葵をトッピングする。

