

# VOICE #14

伝えたい声は、  
生産者さんの想い

【VOICE】 / #14 / FEBRUARY 2010 / www.oisix.com

## 渡邊朝夫さん【島根県】 アジの干物



### RECIPES【アジの干物】



#### アジのはちみつ南蛮

はちみつと黒酢のkokのある甘酸っぱさが、アジによく合います。

【2人分】

アジの干物…1枚 長ねぎ…1/2本 にんじん…1/3本 しょうが…1片  
<A> だし汁…3/4カップ 白ごま…大さじ1 みりん…大さじ1  
しょうゆ…大さじ2 黒酢…大さじ3 はちみつ…大さじ1 (合わせておく)

- ① 頭と尾をカットしたアジの干物を縦半分に切り、焼き色がつくまでグリルで焼く。
- ② 長ねぎ、にんじん、しょうがは千切りにし、<A>に漬込む。
- ③ 焼いたアジの干物に、味が馴染むように合わせる。

【食感なめらか 長ねぎ】(税込271円/約300g)

見た目にも品のいい和のおかず。  
しょうがの風味が味を引き締め、口当たりを良くします。

レシピ提供: Oixi レシピエ 川島令美



#### アジのごま酢和え

アジを焼いて、ごま酢に和えるだけ。「あと1品」という時にも簡単に出来上がり。

【3～4人分】

アジの干物…1～2枚 きゅうり…少々 サラダ油…適量  
<A> 白ごま…大さじ3 酢…大さじ2 塩…小さじ1 砂糖…小さじ1  
しょうゆ…小さじ2 マヨネーズ…小さじ2 (合わせておく)

- ① グリルの焼き網にサラダ油を薄く塗って焼き、焼いたら身を取ってほぐす。
- ② きゅうりは薄く輪切りにし、塩を振る。
- ③ <A>を合わせたボウルにアジときゅうりを入れ、さらに混ぜ合わせる。

【皮が柔らかくほろほろ歯ごたえ きゅうり】(税込935円/50g)

脂のつたアジの干物は、さっぱり食べられる酢の物にも好相性。  
シンプルなレシピだからアジのおいしさが際立ちます。

レシピ提供: Oisix



#### 【干物のおいしい焼き方】 ※冷凍の場合

<まずは定番 片面グリルで焼く>

- ① 身を弱火で3分、中火にして6分ほど焼く。
- ② ひっくり返して皮目を中火で3分ほど焼く。

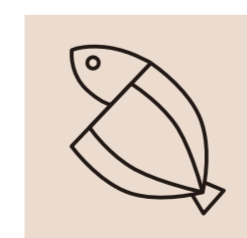
<後片付けもラクテン、臭いも抑えるフライパン>

- ① あらかじめ温めておいたフライパンに、クッキングシートを敷き、皮目を中火で4分ほど焼く。
- ② 焼き身が白く変わり、皮に焦げ目がついたらひっくり返し、中火のまま7分ほど焼く。

水分をあまり飛ばさないように 手早く焼くのがポイント。  
アジの旨みを逃さず、ふっくらとろ〜り焼きあがります。

レシピ提供: 渡邊水産

### ACTIVITY REPORT【OisixのVOICE】



#### 干物も、実は日差しが苦手です

お魚の干物は、外に干して作るもの。昔はたしかにそうでした。でも今は、塩分が少なく脂のりがよいものが好まれることもあり、あまり外に出さず、風で乾かす作り方もしています。これは魚の脂が光によって酸化してしまい、風味が落ちてしまうことを防ぐためもあるのです。脂が多くない小さなお魚が中心だったころと比べ、おいしくなることによって、気を遣うことが増えてしまったんですね。そんなわけで、干物は意外と光を嫌うもの。スーパーでは一日中ライトに照らされた状態で陳列されていますが、Oisixがお届けする干物は、ほとんど光に当てないようにお届けしています。手塩にかけてつくった干物。ぜひ、おいしいままで召し上がってくださいね。

VOICEのバックナンバーはこちら <http://www.oisix.com/voice>

渡邊朝夫さん【島根県】

DRIED FISH【アジの干物】



伝えたいのは本当のおいしさ

「安心安全」はあくまでも普通のこと

30年ほど前のこと。「渡邊水産の干物は売りにくい」と言われました。

確かに、隣に並んだ他の加工業者の魚に比べると、サイズは小さく、色も良くありませんでした。

それもそのはず。渡邊水産の干物は、見映えを良くするために、手を加えることはしません。

渡邊朝夫さんは言います。

「魚と塩そのものの良さが一番おいしい干物を作ります。だから余計なものはいらないんです」

刺身で食べられるほどの鮮魚で作られたアジの干物は、シンプルで雑みのない、本来の旨み。

「安心安全をことさらに訴えるのは嫌なんです。それが普通のこと、自然なことだから」

おいしく食べてほしいだから手でつくる

「魚も漁船もみんなここに向かってくる」という山口県見島沖。

暖流と寒流がぶつかるこの海域は脂のよくなったアジの産地として知られます。

しかし「どんなに恵まれた環境で育ったアジでも丁寧な加工をしないと旨くはない」といいます。

アジをもっとおいしく食べてもらいたいから、アジを開く際には、旨みをもっとも溜め込んだ腹部の脂を落とさぬよう、背開き。職人の技術が問われます。

「包丁を入れたときの身の吸い付き加減で塩度濃度や干し具合を調整」し、一匹ずつ手作業で塩に漬け、干

す。

じっくり乾燥させた干物は、水分量の多いもの比べるとひと回り小さく見えますが、グリルしてもドリップが出ず、焼き上がるとふっくら。旨みが際立つ味わいとなります。

伝統の食文化を次の時代へ繋ぎたい

時代が流れて現在。

食に安全を求める人が増え、渡邊さんにも、想いを同じくする漁業農家の仲間がたくさんできました。

「どんなに手間がかかるやり方でも、本当の干物のおいしさを知って欲しいんです」

「干物は、味噌やしょうゆなどと並ぶ日本の伝統的食文化のひとつ。しっかりと継承したい」

とりまく環境が変わっても、まったくな想いは昔のままに、渡邊さんは今日も加工場に立ちます。

海の栄養たっぷり、アジの干物

水揚げされたアジを干す。添加物は加えない。単純にも思える作業だからこそ、職人の技が活きます。シュツ、シュツ。なめらかな手さばきに見とれました。

まずはグリルで焼き魚に。アジ本来の自然な風味を楽しんだら、「ウチではバスタなどに入れて食べることも多いんですよ」という洋風メニューも渡邊さんのおすすです。

