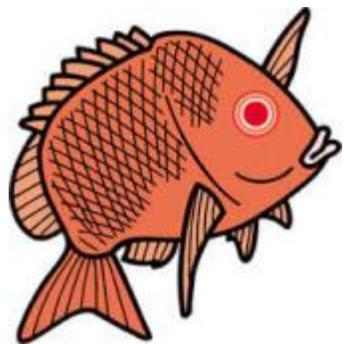
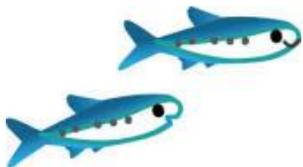


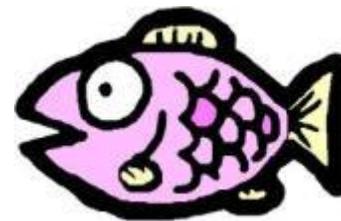
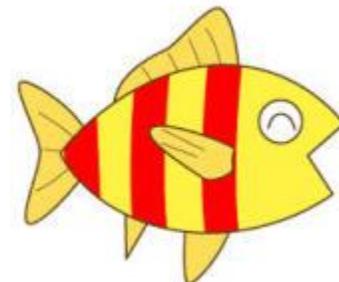
ドクター磯部の



健康レシピ



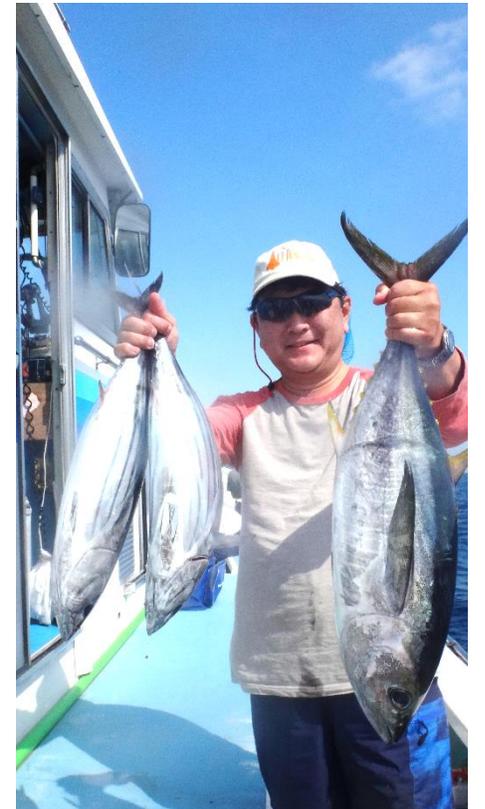
カツオ編



カツオ釣りは男のロマン

カツオ釣りである。この楽しみなしに私は夏を過ごすことはできない。8月から10月、最近では11月まで相模湾はカツオ・マグロ船で賑わう。ほとんどの釣り宿がこの期間はカツオ・マグロ船を出すようになった。ここ5年ほどの現象と思われる。実は皆マグロ狙いの船であって、カツオは副産物のようなものである。日曜日など、50隻以上の船がでていいると思われ、一隻に20人が乗っているとすると、1000人が、マグロを狙って相模湾に釣り糸を垂れていることになる。驚きである。手近で味わえる男のロマンと言ったところだろう。

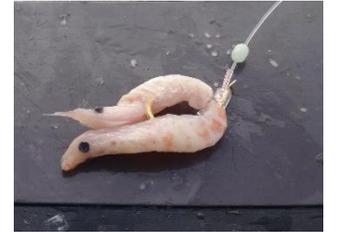
黒潮の影響か、地球温暖化か、魚礁の影響か、よくわからないがマグロが相模湾に回遊するようになったのは最近のことらしい。カツオは海面下20から40mにいて、超高速で泳いでいる。キハダマグロはその下に回遊している。回遊魚であるから、ポイントというのではない。出船すると、船長は眼をこらしてナブラをさがす。ナブラとは水鳥が集団で舞い、海面がさざ波だっているところを言う。鰯など小魚をカツオが追い詰め、表面に浮いているところである。船長はそこに急行して、ソナーでカツオの群れを確認する。一旦ナブラが見つかり魚を探している相模湾中の船が急行する。無線で連絡を取り合っている船長さんも客に釣らせようと必死である。カツオの移動速度は極めて速い。しかもジグザグに泳いでいるらしい。船長が行き先を予測して、船を止め、投入！と一声。一斉に仕掛けが投入される。群れの移動場所に仕掛けが下ろされると、次々にカツオがかかる。成果はすざましい。カツオの引きは半端でなく、広範囲に走り回る。竿がしなり、竿を持ち上げるのも必死、最後のたぐり寄せも必死である。次々とカツオが取り込まれると、船上は戦場となる。尾が激しく床をたたき、血しぶきが飛び、船長が走り回り、歓声、怒声上がる。血がたぎるとはこの時に使う言葉であろう。



私は一日に6匹釣り上げたことがある。息子も3匹釣り上げた。マグロが上らなくてもカツオが釣れば大満足である。何より**釣甲斐があり、うまい**。マグロはスーパーや寿司屋で新鮮で美味しいもの入手でき食べられるが、釣れたたてのカツオはそうはいかない。食べられるのは釣り師の特権である。



漁場へ向かう釣り師たち



エサはエビ(オキアミ)



ただし、いい日ばかりではない。相模湾をナブラを探しながらただ一日中クルージングすることもある。仕掛けを投入してもその下をカツオが通過しないことも多い。また全員が仕掛けを投入しても誰のエサに食いつくかわからない。素早く仕掛けを投入することは必須条件であるが、この釣は技術ではない、道具でもない。ギャンブルのようなものである。それが麻薬のように釣り人を引きつける魅力でもある。

真夏の朝5時、港に集まる若者たちはまなじりを決し、眼は血走っている。混じって竿をセットする初老の私もやめられない。

食材としてのカツオの魅力

元来**滋養**の高い魚とされている。確かに**鉄分**が多く、またビタミンや必須アミノ酸の**タウリン**が多量に含まれている。また青魚の代表選手であることから、動脈硬化予防に有効とされる**EPA**、**DHA**という脂質成分が多い。さらに**ミネラル**も豊富である。言うことなしである。特に妊婦や貧血気味の人、病後の回復にはお勧めである。



ほかの食品に比べて以下の成分が多く含まれている。
それでいて低カロリーなのも嬉しい。

鉄:	貧血の予防・治療
イミダゾールペプチド:	活性酸素産生を抑制→疲労回復
タウリン(必須アミノ酸):	肝臓機能回復、心不全
EPA/DHA:	抗動脈硬化作用、老化防止、美肌?
ビタミンB/ナイアシン:	肝臓保護、代謝のサポート、不眠緩和?

カツオの上手なおろし方

5枚に卸す。



まず頭を落とす



カツオのウロコは固いので包丁で削るようにして落とす。



普通に3枚におろす。腹を割く。身が柔らかいので、骨側に美味しいお肉が残らないように注意が必要。残ったお肉はスプーンで削り取ってあとでお刺身として食べられる。



反対側も同じように入刃を入れる。

さらに中骨を切り落とし、4サクに分けて、整形する。血合いも切り落とす。炙りや加熱する料理では皮を残すが、刺身にする場合は皮も引きく。



おなか側も同じように入刃を入れる。身が柔らかい。



2枚におろしたところ。



これで4サク



きれいにおろせた。これこそモチカツオ。それにしても大きい。みずみずしさもスーパーのカツオとは別物。

カツオのお料理と楽しみ方



沢山釣れたときの処理は、その日のうちに**ご近所に差し上げる**のが最善である。後で「ほんとに美味しかった」と電話がかかってくること請け合いである。クール宅急便で親戚や独立した子供の家庭に届けることにしている。翌日届くので嬉しい。最近は家族が減ったこともあり、余ったカツオはサクにおろしてからジップロックに入れて冷凍保存している。お客さんが来た時などに、解凍してたたきにするが、十分においしく頂ける。釣れたての美味しさを知らない人にはそれでも感動的なおいしさである。



←お母さんの創作料理
カツオの丸ごと唐揚げと
フライ。タルタルソース
添え。ご飯が進む。



棒棒鶏用のごまだれ
をかけたタタキ

刺身、タタキ、フライに飽きたら、カツオは角煮にする。
日持ちするし、お弁当に入れても美味しい

1~2日経っても美味しく頂けるが、タタキ、刺身は正直言って飽きるなので食べ残したカツオは**フライ、唐揚げ、ソテー、ガーリックバター炒め**などもいける。揚げたての柔らかいカツオフライにキューピーのタルタルソースとブルドックの中濃ソースの取り合わせにはまっている。ご飯がすすむこと請け合い。普通に衣をつけてあげるが、中の方がまだ赤いミディアムレアがよい。ただ切るのが難しくどうしても崩れてしまうのが難点である。残りは**角煮**にしてはいかがだろうか。冷蔵庫で1週間は持つし、お弁当のおかずとしても美味しい。

カツオのおいしいいただき方

カツオはタタキと刺身が定番である。釣れたては刺身がうまい。5mm程度に薄く切る。アニサキス対策も兼ねている。医師として安全性への配慮は欠かせない。定石はショウガとお醤油。新鮮であるほど刺身の美味しさが際立つ。棒々鶏風にごまだれもいける。ニンニクはカツオの風味を消してしまうので使わない。1~2日たったお刺身は、だし汁とみりん、酒を加えて煮出した醤油(市販の漬けだれでも良い)に10分ほど漬けて、漬け丼にしても絶品。酢飯よりは白ご飯がよい。



カツオの
ガーリック炒め→
これも美味しい。

刺身とタタキに飽きたらフライにするカツオのフライはまた別世界の美味しさ。



釣れたてはお刺身に
限る



↑↓全部タタキです。



春雨サラダ用のたれ
をかけたタタキ



切り分けて揚げる

豪快に丸ごと1さく揚げても、
美味しい。タルタルソースと
中濃ソースをかけて食べる。
ツブツブのマスタードも意外と
いける。



お刺身には白ワイン、冷酒もよく合う。



カイワレ大根と一緒に
いただくのも美味しい

カツオの美味しい炙り方

カツオといえば、やっぱりたたきでしょ。

美味しくいただくためには、手間を惜しまず、藁で炙る。



炙りはガスコンロ、フライパン、バーナーでもできる。



この日のために用意しておいた藁と金串。本格的なタタキ作りを目指すのが釣り師としての正しい態度である。



我が家には自家製のバーベキューコンロがあり便利。藁はAmazon.comで購入した。



やけどに気をつけて炙る。火加減と時間は経験。炙ったらすぐに氷水につけること。放っておくと中までで熱が入っちゃいます。



脂がのって美味しそう。血合いを取っておくべきであった。

カツオのたたきについて



カツオのたたきのレシピ（磯部家定番）

1. 玉ねぎ1/4をスライスして水にさらしておく。
2. カツオは藁かバーナーで炙った後、氷水につける。
3. 2.が冷えたら5mm程度（やや薄目がうまく、アニサキス対策にもなる）にスライスする。
4. 1.に薄塩とごま油少々を振り、軽くもむ。
5. 大皿に4.を平らに置き、その上にシソの葉を並べる
6. 3.を並べる。
7. その上にショウガ、小口ネギのみじん切りをたっぷりかける。
8. 食べる直前にタレをたっぷりかけまわす。

カツオのたたきのたれレシピ（磯部家風）

1. ミツカンポン酢（大さじ3）、醤油（大さじ1）、ニンベンのつゆの素（大さじ1）、鰹節1パック
2. 材料を混ぜて、鰹節を入れて冷蔵庫で1時間ほど放置
3. 鰹節を取り出してしっかり絞る
4. あれば柚子またはレモン汁を好みで入れる

カツオのたたきの食べ方

たれは食べる直前にたっぷりかける。食べる時は、タマネギ、大葉、カツオ、薬味を一緒にとって、大胆に大口で豪快にほおぼる。カツオのさわやかなもちもち感と奥深い味わいがタマネギのシャキシャキ感、薬味の風味と一体化し、鼻腔には藁の煙の香りがほんのりと滞留し、至福の瞬間を迎える。釣りと料理の疲労は吹き飛び、満足感と幸福感に包まれる。気をつけないと気絶しそうだ。釣り師の特権。これで栄養満点なのだからやめられない。

私は辛口の冷や酒と一緒にいただくことをお勧めする。冷えた白ワインに凝っていた時期もあるが、ドライなワインでも残る甘みがカツオのさわやかさの邪魔をする。やはり私は冷や酒である。

人生の幸せとしてのカツオ

カツオの釣り上げは、迫力満点で釣りの醍醐味を満喫できる。男としての**狩猟本能**がむき出しになる瞬間もある。それに釣れたてのカツオは絶品である。これほど釣りたてとスーパーで買ったものと味が違う魚も珍しい。釣れたてはモチカツオともいわれ、時間のたったカツオとは別ものである。何より滋養がある。臭みがなく、もちもちして、さわやかでありながら味が深く、**人間が食べることができる食品の中で別格、最上のものの一つであろう。**釣り人でいられることに感謝せざるを得ない。



今日の釣果、どうだ！

カツオが連れた日は家内も料理から解放され、ただ食べる人になる。

やせっぽちの中学生だった次男もたくましい大学生に。

長女、三女も満足、自宅から駆け付けた長男も満足。

毎年8月の暑い日曜日の夕方に、家族揃って新鮮なタタキに舌鼓をうつ。出てくる言葉は、ただ「ウメー」、「うまーい」、「美味しい」。「お父さんすごい！」の一言が父としての誇りをくすぐる。達成感、満足感に浸れる刹那である。食卓を囲んで、家族みんなが幸せ感にひたれる料理である。



美味しさと幸せをかみしめる父娘

カツオは我が家の夏の風物詩