

## アンコウ

あまり知られていませんが、島根県はアンコウの水揚げ量は全国トップクラスで、手のひらサイズから座布団サイズまで各種水揚げされています。

漁獲方法はほとんどが底びき網によるものです。アンコウ料理の定番といえば鍋ですが、今回はアンコウの昆布めと湯引きの生姜酢味噌添えを紹介します。

### ◆昆布じめ

材料：アンコウ（鮮度のよいもの） 適量、塩適量、昆布適量

作り方：

- 1.アンコウは塩でぬめりをきれいにとっておく
- 2.1を3枚におろす（身以外の頭やヒレ、皮等は皮の湯引きへ利用する）
- 3.2にうすく塩をふり、しばらく置いておく（水気をおとす）
- 4.昆布は酒を含ませた布でふいておく
- 5.4の昆布で2のアンコウを挟み、サンドイッチ状にしてラップにくるみ、数時間から1日程度置く
- 6.5の身を取り出し、薄くそぎ切りして出来上がり！

食べ方：

フグ刺しのように、ぼん酢で食べるとおいしいです

### ◆湯引き生姜酢味噌添え

材料：アンコウの皮適量（アンコウの身をとった残りの部分でよい）、

生姜酢味噌（味噌、酢、生姜すりおろし適量）

作り方：

- 1.アンコウは塩でぬめりをきれいにとっておく
- 2.湯を沸かし、アンコウの身を取り出した残りの部分（頭やヒレ、皮等）をさっと湯引きする
- 3.2を冷水にとり、冷やす。この時、骨を手で取り除き、皮だけにする
- 4.3の水気を切り、細切りにして生姜酢味噌とあわせる



左：昆布じめ 右：湯引き生姜酢味噌添え