



季節を知ったら
暮らしが楽しくなった

（第一五七号）

夏至

六月二一日



アナゴ

六月から七月の梅雨から夏にかけて、旬を迎える食材があります。以前、「とうふや」の千原料理長から教えてもらったアナゴです。意外に思いましたが、「とうふや」のアナゴ丼を味わいました。脂がのって、ポリユームたっぷりなのに驚きました。

「とうふや」は四十センチほどの国産のアナゴを使っています。このサイズが脂がのって、身に厚みがあつて最適といえます。伊勢湾の天然アナゴは江戸時代から良質とされる全国有数の漁場。木曾三川が流れ込む海はプランクトンが豊富で、餌となるエビやカニ、タコなどが多く、また遠浅であるという条件がそろっているからです。

「旬の時期は伊勢湾産だけではなく、大阪湾、東京湾のものも使用しています。この時期のものは売り切れごめんです。アナゴのおいしさはウナギに比べて臭みもなく淡泊なところ。ただ小型で肉厚でもないので扱いにくいのです」と千原料理長は言いますが、そこは老舗料亭で修業した腕のさえるところですよ。アナゴは天ぷら、かば焼き、白焼きとさまざまな料理が楽しめますが、基本的には蒸して焼きます。江戸風の調理法は蒸しに重きをおき、関西風は焼きが強くなります。たいてい八対二くらいの割合になるようですが、伊勢の場合は五対五と蒸しと焼きを半々にしたものです。これが伊勢のアナゴの味なのです。

夜行性のアナゴは、昼は砂に掘った穴や岩穴に生息していることから、穴子の名があります。ウナギやハモとよく似た白身魚ですが、ビタミンAを多く含み、肌荒れや眼精疲労にも効きます。この時期ウナギとともに身体に取り入れたい食材ではないでしょうか。

文 千種清美