

当店からの
ご提案

料理メモ

鰹
(カツオ)

旬のお魚

ウオッチング



薫風とともに初鰹の季節がやってきました。清爽な旬の味を堪能しませんか。

初カツオは 初夏が旬



カツオは回遊魚で春先、南洋から黒潮に乗って九州南部・本州中部の太平洋沿岸を経て三陸沖まで北上します。春から初夏にかけ各漁場で獲れるのが初鰹。また、初秋にはこの逆コースをたどり南の海へと南下します。これが戻り鰹。カツオは旬が2回あるのです。

昔は鎌倉が 一大漁場だった!?

「鎌倉を生きて出でけむ初鰹」という芭蕉の句がありますが、江戸時代は相模湾の鎌倉周辺の海が一大漁場で初夏には昼夜を問わず江戸の魚市場へ運ばれ、「鎌倉鰹」として珍重されました。



江戸っ子は からして食べた!?

カツオはたたきにして、ニンニク、ショウガなどの薬味を添えて食べるのが定番ですが、江戸時代にはからし酢やからし味噌で食べていたとか。カツオは鮮度落ちが早いいため、毒消しの意味もあったようです。



調理メモ①

カツオの 「たたき」とは…

「土佐造り」とも呼ばれ、もともとは高知県の郷土料理。本場では新鮮な生カツオを皮を付けたまま表面だけ火が通る程度に手早くあぶるのが特徴で、ニンニク、ショウガ、アサツキ、青シソなど好みの薬味をたっぷりのせてポン酢などをかけて食します。



調理メモ②

フライパンや グリルでも…

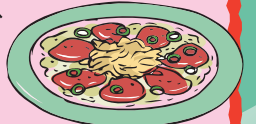
このたたき、本場ではわらであぶる「ワラ焼き」が伝統ですが、最近は冷凍技術の進化よりスーパーなどでもたたきが売られるようになりました。また、ご家庭でもグリルやフライパンを使って手軽に作れます。新鮮な刺身の節が入ったら、挑戦してみませんか。



調理メモ③

煮物や 洋風料理にも…

カツオはたたきや刺身で食べるのが一般的ですが、カルパッチョなど洋風にアレンジするのも一つの手。また、新鮮な刺身が余ったら角煮、竜田揚げ、ステーキなどにも応用してみませんか。



カツオの 目利きポイント

- 店頭では三枚～五枚におろして売られるものがほとんどです。鮮度を見分けるポイントは身の切り口がピンクがかった鮮明な赤い色のものを。色がくすんだものや切り口が脂光りしているものは鮮度落ち。
- 初鰹は本来、日本近海で獲れたものをいいます。最近では冷凍ものを解凍して販売するケースも。産地表示チェックするのも上手な買い方です。