

「川の視点」

大阪スローフード協会  
理事長  
不破三枝子



「魚」といえば海のことを連想しますね。でも、京都や滋賀に行けば、琵琶湖産の川魚(淡水魚)がたくさん市場に出回っていて、大阪との違いに少しびっくりします。そう、川魚はいまも昔も貴重な食材。アユやウナギをはじめ、コイやフナ、アマゴ、イワナ、ナマズ、ゴリや川エビなど、日本の食文化を豊かに彩ってきました。また、ウナギやコイ、ドジョウなどは昔から夏バテ防止や病み上がりの人に精をつける魚といわれ、スタミナ源や栄養源としても重宝がられていました。考えてみれば、都会に住む私たちにとって海よりも川の方が生活により身近な存在なのではないでしょうか。例えば、大阪では多くの人が淀川水系の水を水道水として利用しています。ということは、淀川の魚たちと同じ水で生きているということ。そう思うと川魚をちょっと身近に感じませんか。食べることでできる川魚がいることは、水質がいいということ。私たちの生活とも直結します。川魚を食べながら、

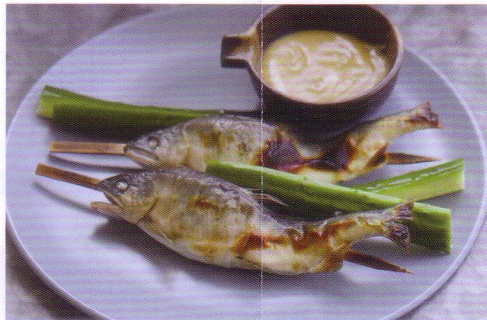


川の視点から環境問題を見つめるのもいいかもしれませんね。

●「こちゃん」とでは皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

E-mail:  
osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp

焼きアユを、新たな風味で  
焼きアユのからし味噌添え



【材料 (2人分)】

- アユ…2尾
- ぎゅうり…1本(四つ割りに切る)

〈A〉●白味噌…大さじ3

- 米酢…大さじ2
- みりん…大さじ1~2
- 煉り芥子…小さじ1~2

【作り方】

- ①アユはエラとウロコを取り、串を口から尾に向けて波うたせて、串打ちする。
- ②230度のオーブンで約10分焼く。
- ③鍋に〈A〉を入れ、約2分加熱してからし味噌を作る。
- ④盛り付ける。

清流の味と香りを蒸して  
爽やかに  
蒸しアユの柚子酢添え

【材料 (2人分)】

- アユ…2尾  
(エラとウロコ、内臓を取る)
- 柚子…1個
- 葛きり…50g

〈A〉●柚子の皮のすりおろし…1個分

- 柚子の絞り汁…1個分
- 砂糖…大さじ1
- 米酢…大さじ3
- 塩…少々
- 山葵…適宜



【作り方】

- ①葛きりはやわらかく茹で、水で冷やす。
- ②下準備したアユをクッキングシートを敷いた蒸し器で5分蒸す。
- ③〈A〉をすべて入れて混ぜ、柚子酢を作る。
- ④器に盛り、柚子酢を添える。

清流の女王と呼ばれる美しくておいしいアユ。今回は、アユをもっと食卓へ、との思いから、れい子先生に、ひと工夫加えたレシピをご紹介します。

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」  
その18 / アユ



〈プロフィール〉  
神戸市御影と兵庫県朝来市和田山にて料理教室「スタジオ・ドレッセ」を主宰。  
大阪スローフード協会理事

from こちゃんと

暑い暑い今年の夏。夏バテはしていませんか。もう少しで秋、といってもまだまだ暑さは続きそうです。とにかく暑さを乗り切るスタミナが欠かせません。今回ご紹介したアユや川魚は、海の魚ほどバラエティ豊かではあ

りませんが滋味たっぷりのスタミナ源。普段、川魚のごと、あまり意識しないと思いますが、是非一度、味わってほしいと思います。夏休みイベント「畑家族」もスタート。秋のイベントも盛りたくさんです。ご期待ください。