

絶品レシピ

戸石ふぐをもっと美味しく!

フグのうま味を引き立てる
さっぱりシソソース

とらふぐ カルパッチョ

材料(2人分)

- とらふぐ(刺し身)…2人分
- ベビーリーフ…適量
- プチトマト…1個
- ☆ シソソース
- シソ…10枚
- オリーブ油…70cc
- レモン汁…小さじ2
- 粉チーズ…大さじ1
- 塩…小さじ1/4弱
- コショウ…少々

つくり方

- ①シソは細く切り、水にさらしてアクを抜く。シソソースの材料をミキサーに入れ、ソースにする。
- ②プチトマトは8等分の角切りにし、ベビーリーフは洗っておく。
- ③器にとらふぐの刺し身を並べ、ベビーリーフ、プチトマトをのせる。
- ④シソソースをかけていただく。



爽やかな香りに包まれる
ユズをくり抜いて器に

とらふぐゆず釜

材料(2人分)

- とらふぐ(切り身)…20g×2枚
- ユズ…2個
- シメジ…20g
- 菜の花…2本
- ニンジン…3mmの輪切りを2枚
- 塩…適量

☆ユズしょう油

- ユズ果汁…大さじ1/2
- しょう油…大さじ1

つくり方

- ①ユズは上3分の1を切り取り、中身をくり抜く。
- ②とらふぐは塩を振りかけ、15分ほど置いて出てきた水分を拭き取る。
- ③①のユズ釜に②のとらふぐ、シメジ、ニンジンを詰め、10分蒸す。
- ④③に茹でた菜の花を乗せる。



商品のご紹介

戸石ふぐの美味しさ、いろいろ。

●身欠きふぐ



身欠き(みぎき)とは、ふぐの有毒部位などの内臓を取り除き(白子は別売り)、ふぐの調理免許がなくてもそのまま家庭で調理できる状態のものをいいます。ぶつ切りは唐揚げや鍋料理に、身はふぐ刺しとして楽しめます。長崎市内のふぐ加工施設では、身を三枚におろして発送してくれるところもあり、簡単にふぐ刺しが作れます。

●活めめとらふぐフルコースセット



とらふぐの刺し身100gや鍋用の身とアラ400g、唐揚げ、皮刺、ヒレなどがセットになった、とらふぐを家庭で楽しめる豪華なセットです。パッと目を引いた見た目にも贅沢なフルコースメニューは、お客様のおもてなしや祝いの席などにもおすすめです。

生産者の顔

interview
生産者インタビュー

長崎市たちばな漁業協同組合 養殖部会 部会長
里 隆行さん

ふぐを育てるにあたって、日々の健康管理をなによりも重要視しています。泳ぐスピード、1年を通じたエサの食べ方、体表の色と、毎日観察しつつ、姿かたちの良いものを目指しています。近年、さまざまな県から質の良いエサを取り寄せたことにより、さらに艶やかさが増し、輸送する際、多少擦れても傷が付きにくい強いふぐになってきましたね。

育てる中で、欠かせないことが「歯切り」と呼ばれる作業です。お互いに噛み合って傷を付けたりしないように、1年半～1年8カ月かけて育てて出荷するまで、5回の歯切りを行っています。稚魚の歯切りは、その後の成長に関わってくるので、最初の1～2カ月が最も大切なんです。切り過ぎてしまうと、そこから細菌が入り、時には死んでしまうこともあるので、1匹1匹慎重に丁寧に行います。1回の作業で1万～1万2000匹の歯切りを行います。稚魚の大きさは親指程度しかありませんので、大切に扱います。

刺し身、から揚げ、鍋など和食料理店でしか食べたことがない人も多いと聞きますが、弾力のある身は生でも火を通して食べやすいんです。その淡白な味を生かし、洋食での利用も徐々に増えてきているとか。そうやってこれからもっとさまざまな使い方してほしいですね。

