

# 魚介類を調理・加工するときの食塩の役割（Ⅱ）

山崎 潤\*・松岡恵美子\*\*・白砂千登勢\*\*

## The Function of Using Salt for Cooking and Processing Fish and Seafood（Ⅱ）

Hiroshi YAMASAKI, Emiko MATSUOKA and Chitose SHIRASAGO

**Key words** : 食塩 salt, 浸漬 soak, 洗浄 washing, ゆでる boil, 焼く broil, 魚介類 fish and shellfishes

### ま え が き

魚介類を調理，加工するとき，事前に食塩で処理する。すなわち，食塩を振りかける。食塩をすり込む。食塩を塗りつける（ベタ塩）。また塩漬ける。塩水に浸けるなどをする。そしてつぎに塩抜きをする，水洗いをする，水気を取るなどのことは料理の分野では下ごしらえ，下準備，“手当て”という。また，加工の分野では前処理，前操作といわれる。ともに調理・加工上，きわめて重要な単位操作である。

著者のひとり，前報<sup>1)</sup>で食材を調理・加工するときの食塩の果たす役割について報告した。その後，おりにふれ，これらのことについて引き続き，幅広く情報を収集し，分類・整理してきた。

この間に，日本人の実に巧みな食塩の利活用法。そして食塩のいわば陰の，また脇役，黒子的な役割を知ることができた。

先達の英知とこれを継承し，工夫・改良しつづけてきた調理界および食品加工業界のひたすらな努力に敬意を表したい。

本稿では，魚介類を調理・加工するにあたっての食塩による下ごしらえ，そして食塩の役割。具体的には，汚れ，ヌメリ，臭いとりなどの洗浄効果。また魚の身をしめる。味を良くするなどの効果。さらには，「モチモチ感」，「フックラ感」などテクスチャーの向上効果などについてとりまとめたので報告する。

### Ⅰ．淡水魚貝類の調理と食塩の利用

#### 1. ア ユ

鮎に食塩を少量ふって表皮をしごき，水洗いするか，食塩水に浸けたあと，ペーパータオルに包んで水気をとる。これを焼くと火通りが早く，身がしまる。また同時に，食塩（NaCl）中の Cl が魚臭を水に溶出する作用<sup>3)</sup>があるのでヌメリがとれ，川魚臭の除去効果もある。食塩は単に塩味をつけるだけではない。

#### 2. ドジョウ

食塩によるドジョウ，ナマズのヌメリとり効果などについてはすでに報告<sup>1)</sup>したが，これらのことについては今後さらに精査し，次報で詳述することを約した。その後の調査結果の詳細はつぎのとおりである。

##### 2-1). ごろんべ鍋

宮城県栗原市栗駒町周辺に古くから伝わる郷土料理である。土がめの中で生かした寒ドジョウを用いる。寒ドジョウは寒ブリ，寒サバ，寒ヒラメとならび冬季がもっとも美味である。ドジョウに里芋，人参，白菜，大根，ゴボウ，ネギなど具沢山の野菜に凍り豆腐なども入れた鍋物として有名である。

寒ドジョウをそのまま土鍋に入れて煮ると，独特のくさみがあり，そのうえ皮が剥げやすくなる。また身もくずれやすい。

そこで，まず生きたドジョウを別鍋に入れ，しょうゆをふりかける。ドジョウは鍋の中で暴れまわりますが，やがて仮死状態になる。

つぎに，別鍋に野菜とだし汁を入れ，最上部にド

\* 広島文化短期大学 名誉教授

\*\* 広島文化短期大学

ジョウをならべて煮込む。

この際、しょうゆ（食塩）を入れるという下ごしらえ手法は味付け以外にドジョウを一時的に失神－仮死させる。そしてくさみ（泥臭さ）の消臭，身くずれなどを事前に防ぐ効果を意図したものである。

#### 2-2). どじょう鍋（柳川鍋）

福岡県柳川市周辺の郷土料理。名前の由来は柳川産の土鍋を用いたからともいわれている。

土鍋にささがきごぼうを敷きその上に腹開きしたドジョウを尾を中心にして放射状にならべ，だし汁を入れて煮る。仕上げにとき卵をまわしがけし，半熟程度にしあげて食す。

生ドジョウを開くとき，ドジョウは暴れるうえに体表面が粘いのでその処理には難渋する。この際，生ドジョウを鍋に入れ，酒をふりかけて蓋をする。しばらくするとドジョウは失神－仮死するので前記した下ごしらえは楽になり，手間が短時間で済む。

この他に，アルコールの作用でヌメリがとれ，骨も軟らかくなるなど，酒を巧みに利用したうら技である。またネギ，ごぼうを入れるのは淡水魚独特の泥臭さを消すためであり，また卵はドジョウの粘質物を吸着する効果がある。

なお，2-2). およびつぎの2-3.4). と同様に食塩の直接利用ではないが，シラウオ（白魚）料理のひとつに“躍り喰い”がある。食酢としょう油を入れた小鉢に生きたシラウオをつけて食す。この際，シラウオは小鉢の中で暴れ，とびはねる。しかしやがて動きを止める。これはシラウオが食酢で失神－仮死したからである。

この際，食酢は清涼感を呈し，口中を爽やかにする。またシラウオの生ぐさみを抑える。たです（酢）と同様な効果がある。

#### 2-3). 安来どじょう鍋

鳥根県安来市は中国地方では古くからドジョウの産地である。

田圃に生息し，泥田を動き廻るドジョウ本来の姿をアピールするために丸のまま鍋にドジョウを入れて煮る。ドジョウは煮る前にしばらく酒に漬けるが，この下ごしらえも小骨を軟らかくするために，これまた酒の巧みな利用法である。

#### 2-4). 利根川どじょう鍋

どじょうに味噌と里芋を入れて煮ると，どじょうのヌメリと臭みがとれ，身くずれしにくくなる。これは味噌に含まれている食塩の効用である。なお，どじょう

の味噌煮は埼玉県利根川流域の郷土料理でもある。

いっぽう，どじょう汁は赤味噌仕立てのだし汁をつくり，これにどじょう，ささがきごぼうなどを入れて煮立たせたものである，どじょうはさきの例と同様に身くずれしにくくなる，

### 3. ウ ナ ギ

うなぎの肝を食塩をいれた熱湯でさっと茹がくと臭いがとれ，肝吸いにしたとき汁が濁らない。

### 4. ナ マ ズ

福島県喜多方市塩川町（会津盆地）の近隣はナマズの古里といわれている。今でもナマズがとれ，蒲焼き，味噌・しょう油煮などがあるが，特に刺し身は郷土料理として長年の伝統がある。

調理にあたっては，ナマズに食塩をふりかけてこすり，しごいて魚体表のヌメリと泥臭さを除去する。

刺し身にするときには皮をひき，薄くそぎ切りにしてわさびしょう油で食べるが，氷水で冷やして（“洗い”）酢みそにして供する。なまずは身が軟らかいので氷水で身をしめる。また味噌煮，しょう油煮は食塩によって身くずれを抑える効果がある。

“所かわれば品かわる”といわれているように，上述した淡水魚料理の下ごしらえ，ひとつをとってもその手法は多用で，食塩，しょう油，味噌，酒，食酢，冷・氷水などをその目的にあわせて適切に利用している。郷土料理の幅広さを感じる。

### 5. シジミ（1）

中国地方では鳥根県松江市宍道湖産のものが有名。琵琶湖，浜名湖産のしじみとならび賞される。

しじみは北海道を除き全国各地の河川口，内湾などの汽水域に生息する。

しじみはうま味は強いが多少くせがあるのですまし汁にするよりも味噌汁のほうが良いとされている。その理由は味噌に含まれる食塩が味のくせをマスキングするためである。粉さんしょう，七味唐辛子などの薬味を加えるのもそのためと言われている。

## II. 海水魚の調理と食塩の利用

### 1. カタクチイワシ

前報<sup>1)</sup>で，カタクチイワシに食塩を振って，水で7回洗えば“鯛の味”と述べた。イワシの魚体そのものに食塩ではない。この表現には若干の誤解をまねきか

ねない点があったので、つぎのように改める。

すなわち、カタクチイワシを三枚におろし、5%食塩水で洗い、気長に洗うと青魚特有の魚臭がとれる。水洗いを繰り返すよりも洗浄効果は高く、きれいになる。また身もしまり、「モチモチ感」がでる。に訂正する。水で7回も洗えば魚臭はとれるが旨みが低減し、身がくずれる。

## 2. サワラ

サワラの切り身に食塩を振り、30～60分放置すると、切り身から魚肉体液が滲み出る。これを水洗いすると特有の臭みがとれ、身もしまる。

## 3. ブリ

皮下に厚い脂肪層をもったマグロの切り身に食塩をすり込むと油抜きしやすくなる。荒塩を使ったときはマグネシウム、カルシウム塩が魚肉タンパク質と強く結びついて身を締め、臭いもとれるなどの効果がある。

なお、塩処理した切り身は軽く水洗いし、ペーパータオルで押さえるか水ぶきして焼く。他に、切り身にハケで小麦粉をはたいて焼き、魚肉汁を出にくくする手法もある。

## 4. キンメダイ、アラ

キンメダイ、アラなどを鍋物の材料にするときは切り身を塩水で軽く茹がいて水洗いする。表面のアクがとれやすく、臭いもなくなる。また旨味も逃げない。

## 5. メバル

メバルの定番料理は煮付けであるが、焼き物もある。メバルの魚皮を軽く磨くように水洗いし、食塩を振って1時間ほどねかせたあと、酒で洗い流す。ペーパータオルで水気をふきとり、必要ならもう一度塩を振って焼く。柔らかい魚ではあるが身が少し締まる。

見栄えの良さにこだわるならうねり串を打ち、頭とヒレに“化粧塩”をまぶして焼いてもよい。

## 6. サンマ

サンマの表皮に食塩を振りかけて放置するとヌメリがとれやすく、また体液が遊離し、サンマ独特の臭いが少なくなる。これを焼魚にすると身がしまり、美味となる。

総じて魚は鱗（うろこ）にヌメリがあり、これが魚臭の因となることに留意しなければならない。

## 7. コマイ（氷下魚）

タラ科の海水魚。コマイをブツ切りにして食塩を振りかけ、1時間放置して身をしめる。これに大根、人参、ジャガイモなどと昆布だして煮たものが三平汁である。石狩鍋などとならび北海道の郷土料理である。

## 8. サバ

しめさばをつくるとき、さばに“ベタ塩”をしたあと酢洗いをする。食塩が酢（酸味）を相殺し、わずかな甘味さえ感ずるようになる。これも食塩の陰の効用である。

## 9. フグ

フグの刺身、ちり鍋、てんぷらなどはいずれも美味であるが、昔から俗にフグ一匹に水一石（180ℓ）と言われるぐらい内臓や切り身は丹念に水で洗う必要がある。この際、塩水で洗うと効果的で、かつ、臭がとれやすい。

またブツ切りにしたふぐを流水でよく洗い、ペーパータオルで水気をとる。これに食塩を少し振り、空揚げすると塩をしなないものに比べ「フックラ」感が出るという。

## 10. キス、サヨリ

キス、サヨリなどを塩鍋ちゃんこの材料にするときは、まず塩振りしてもみ洗いし、鰓、鱗についたヌメリと汚れをとる。つぎにさらに塩水で洗い、材料とする。

## 11. タラ

タラは1～3月が旬で、寒ダラといわれる。また鮭汁、ブリ鍋とならびタラちりは冬の三大鍋物ともいわれている。

しかし、タラの欠点は身がやわらかく、くだけやすく、ボロボロになることもある。ところが、タラの切り身に塩ぶり（塩ダラ）してタラ汁にすると身がしまり、「プリプリ感」がでる。

なお、タラ鍋にするとき、煮すぎると身くずれするのはタラ肉中のコラーゲンが溶出するからといわれている。これを防ぐためには、厚さ2.5cmの切り身（ブツ切り）の場合、最適の煮込み時間は4分で、それ以上加熱するとなめらかな舌触りがなくなる、

「タラは馬の鼻息でも煮える」。「酒は馬の肌で温める」。「サヨリは月の光で焼く」などの言い伝えのお

り、過熱をいましめたものである。

## 12. ハ モ

ハモは裂き片刃包丁でハモの身と皮とを切りはなさないように細かく包丁目を入れ、骨切りする。これを塩もみして水洗いするか、塩水で茹がき、ついで氷水で冷却してアクを流す。この“塩湯引き”、“洗い”の技法は魚肉の凝固を促進し、弾力を高め、「モチモチ感」を付与する効果がある。なお、食塩とは係わりあいはないが、新鮮なカニの脚肉を氷水に浸けると花咲き状になるが、ハモを上記したような食塩処理すると切り身が縮み花咲き状になり、見栄えが良くなるなどの効果もある。

とれたてのイカを松傘状に切って焼くと、目切りした切り口が花咲き状になると類似している。

## 13. ウツボ（通称、海へび）

ウツボの体色は一般的には黄色で褐色の斑紋がある。色の黒いものが上物とされている。

冬場の珍味魚で徳島県の名産。三枚におろして塩水洗浄するとヌメリと臭みがとれる。

## 14. アジ（塩焼き）

内臓をとり除き、水で洗い流してペーパータオルで水気をとる。これを竹ザルに並べ、1～2%の食塩をアジの両面だけでなく腹の中にもまんべんに振り、20～30分放置する。この間に魚体から余分な水分と臭いが溶出する。つぎにペーパータオルで水分をふき取って焼くとふっくらと焼きあがる。

身の厚いアジは皮の表面に出刃包丁で十字か斜め切れ目を1～2条入れ、裏身から焼くと火が通りやすく、焼いている間に皮がはじけにくい。また切れ目が裂け、パフォーマンス的な効果もある。

なお、食塩はマグネシウムやカルシウムを含む荒塩のほうが良い。またアジの塩焼きのコツは食塩を振ってすぐ焼かないことである。

## 15. イ カ

イカにはヤリイカ、ケンサキイカ、スルメイカ、アオリイカなど種類は多い。生イカの腹側を頭部からヒレ側に向けて切り開き、内臓、すみ袋、くちばしを除去する。ついで水洗いするが、皮は第2層（真皮）までいねいに剥ぐ。この際、3%食塩水で洗うと付着した汚物を効果的に落とすことができる。

イカは刺し身、煮物、焼物などにするが、加熱すると皮のほうに舟形に曲がる。これは体軸の方向に走っているコラーゲン繊維が熱収縮するからである。しかし、身の外側または両側に切れ目を入れると収縮は抑えられる。いかのうに焼き、松笠（傘）焼き、黄身焼きはその好例である。ひと手間かけるのが職人の技である。

他にもこれに類似する技法として鯛、スズキ、イサキ、淡水魚では鯉の身をそぎ切りし、熱湯をかける。これをすばやく氷水で冷やすと身は縮む。通称松皮づくり（皮霜）は皮目を収縮させて松皮のようにする。

さらに、中華料理ではイカの皮に切り込みを入れ、そぎ切りし、湯通しする。これを油で炒めるとイカは内側に丸まり、表皮は松傘状になる。ともに魚の皮、身の変形の面白さを演出するテクニックで、料理の手法はさまざまである。

なお、このことについてはⅧ. 3-1のすゝめで言及する。

## Ⅲ. 軟体魚介類の調理と食塩の利用

### 1. アンコウ

あんこうはアラ、クエとならび冬季の美味魚で、鍋もの材料として重用される。肝に塩振りして10～15分放置後、熱湯にくぐらし、水洗いすると生臭みがとれる。通称あんきも鍋の主材である。またあんこうの肉、皮に食塩を振りかけ、酒を注いで10～15分浸けたものを空揚げにすると、表面は「サククリ感」、内部は軟らかく、ジューシーとなる。

なお、アンコウの肝を棒状に切り取り、食塩を軽く振って10～20秒放置したあと蒸すと肝は身くずれしにくくなる。また塩茹でて水にさらし、刺し身にするか和え物にしてもよい。この際の塩ぶり、塩茹では塩味をつけるというよりも肉質を締めることを意図したものである。

### 2. ホ ヤ

主として宮城、岩手、青森など東北地方で養殖される。外皮を除いたやわらかい身を酢の物などにして食す。特有の磯の香り以外に独特のくさみがある。また肝には苦味がある。慣れないと食べにくい塩水で洗うと生臭みが抑えられ、ほのかな甘味も感じる。

### 3. アメフラシ（別名、うみそうめん）

潮間帯（汐線）付近の波打ちぎわや荒磯にすむ軟体

動物で、体長は30cm位。触れると紫色の粘液を出す。千葉県太平洋沿岸、大東町（海浜植物群落）が有名産地。

アメフラシはブツ切りにし、塩もみして茹でる。これを刻んで油で炒めて食す。美味といわれている。この際、塩もみしないと粘液が完全に除かれないのでまずい。

#### 4. フカヒレ

サメ類のヒレを切りとって乾燥した素干し品である。アワビ、干しなまことともに日本の三大珍味のひとつに挙げられ、中華料理の材料である。

フカヒレの重量に対し10%の食塩を振りかけて一夜塩漬にする。これをタワシで洗いねいにこすって水洗いし、塩分を除いたあと天日乾燥する。食塩はヒレ表面の汚物や粘液を除去しやすくする効果がある。

#### 5. タコ

前報<sup>1)</sup>でも言及したが、タコの表皮全面に荒塩をまぶして足の一本一本までしごくようにしてもみ、30分放置後水洗いする。ヌメリ、汚れがとれ、これを茹ぐくと“タコが座る”。

具体的には頭が立ち、傾かない。また皮がムラ剥げしにくくなる。魚市場、スーパーでの見栄えを競うパフォーマンスになること。またタコを洗濯機で洗うとヌメリとりが早く、身もやわらかくなることを補追する。

いっぽう、タコをやわらかく煮たいときは、まず食塩でヌメリをしごきとる。つぎにタコに布きんをかぶせるか、タオルで包んで大根で叩く。これを茶葉と食酢または梅干しを入れて煮る。

この際、タコは摺りこぎや麴棒で叩かず、折れ易い大根で軽く、ゆっくり叩くところが料理人の隠し技である。

なお、茶葉は魚臭を抑え、色を良くし<sup>12)</sup>、酢（梅干し）は肉質をやわらかくするためである。

最後に、兵庫県明石は関西有数のタコの産地で、足が太く、短いのが特徴である。ヌメリをとった生タコを3時間蒸したあとゆっくり煮付けると軟らかく仕上がるということを付言する。

いずれも食塩とは係わりあいはないが、これもタコ料理の秘伝である。

#### 6. クラゲ

日本では肥前（佐賀県）クラゲ、越前（福井県）クラゲが名高い。他にアカクラゲなどもある。

クラゲは水洗いし、クラゲ重量の約50%相当の食塩と4%のみょうばんを加えて攪拌したあと冷蔵する。食塩は生クラゲの脱水と保存性を目的としたものであり、またみょうばんは肉質を締めるためである。

#### 7. アサリ、ハマグリ、(シジミ2)

アサリ、ハマグリの“砂だし”については前報<sup>1)</sup>で言及したが、その後の調査で、アサリは1%食塩水に1時間浸けたあと、その塩水で貝殻をもみ洗いする。

また、ハマグリは3~4%の食塩水に一晩浸けると良いと表示した、貝類販売専門業者のパック詰め商品をスーパーで確認したので補追する。

つぎに、しじみは淡水産でアサリ、ハマグリとは違い真水に一夜浸けて砂を吐せる。しかし東北地方、たとえば宮城県石巻市周辺の北上川流域では1~2%の食塩水に数時間浸けて“砂抜き”している。

一般にしじみの殻は黒色であるが、この地方のものはベッコウ色で殻も大きく、形はあさにちかい。気仙沼近辺で採れるしじみも同様であるが、現地では食塩で“砂抜き”したものを汁にすると甘味がでるという。

### Ⅳ. 甲殻・貝類の調理と食塩の利用

#### 1. イセエビ

いせえびをボイルするときには冷塩水から茹でる。いきなり熱湯に入れると脚がはずれ、ときにはバラバラになることがある。

なお、塩水で茹でると、Ⅳ.-4. とほぼ同様な効果がある。

#### 2. ブラックタイガー

解凍したエビの殻をとり、楊枝で背ワタを抜いて塩もみするか塩水で洗う。料理によっては塩水で茹がいてもよい。冷凍臭がとれる。

なお、エビを塩もみするとき小麦粉かカタクリ粉を併用してもよい。カリフラワー、ブロッコリーを湯がくとき、湯に小麦粉を入れたと同様な汚れとり効果がある。

#### 3. シマエビ

シマエビを茶わん蒸しの具にするときはエビに食塩

と酒または味りんを振ってもむと臭みがなくなる。

#### 4. ズワイガニ

鳥取県境港は全国有数のズワイガニ（松葉ガニ）の水揚げ港である。近辺の海鮮料理屋ではズワイガニを茹がくとき、脚部を幅広輪ゴムでくくって茹でる。

この手法は、そのまま熱湯に投入するとカニは瞬間的にあばれ、脚部がはずれたり、折れるのでこれを防ぐためである。

また、煮熟前にカニをしばらく真水に浸けた後、茹がくと脚部の損傷は防げ、輪ゴムでくくる手間ははぶける。

これは、浸透圧差によってカニの動きが一時的に弱まることを応用したものである。海水から真水への巧みな逆利用法は極めて興味あるテクニックである。

その他に、すでに前述したが、カニの脚肉を氷水につけて軽く左右に振ると、肉が締まり、表面が縮み、花が咲いたようになる。“花華”と呼称される秘伝的な料亭料理で冷水の巧みな利用法である。

なお、カニを煮熟するとき塩湯で茹がくと、白い小泡が立ち、その泡がアクを吸着するので甲羅がきれいになる。また光沢を増す効果があるというカニ販売業者の仄聞もある。

その他に、白身魚やイカ、エビなどの魚介類、また肉類などを冷蔵保存するときは、200 g 当たり食塩 2 g と酒 10 cc をまぶして混ぜておくと臭いをおさえ、甘味が増し、軟らかくなる。この際、食塩は旨味を引き出すという。

#### 5. バイ貝

大型のバイ貝は海底 1,000 m（通常は水深 5～20 m に棲む）の味、倍倍貝とも言われ、縁起の良い貝である。

貝殻を出刃包丁で割り、貝肉をとりだす。内臓に毒物を含む貝もあるので肝をとり、白身を切り開いて両面に食塩をたっぷり叩き込む。次に表面に滲出した液汁を水洗いしてヌメリをとり、刺し身、すし種などにする。

富山県でとれるものは越中ばいと呼ばれ、最も美味である。塩蒸し、塩ゆでにして食べるバイ貝もある。

なお、小型のバイ貝は煮付けにするが、この際は食塩は使わないで殻付のまま煮る。

### V. 魚介類の解凍・調理にあつての食塩の利用

#### 1. 冷凍マグロ

市販のブロック冷凍マグロを解凍するときは、ぬるめの食塩水に浸けて表面を洗う。これをサラシに包んで冷蔵庫に入れ、低温解凍すると、ドリップ（体液汁）の遊離が少なくなり、旨味も逃げない。

宮城県塩釜は静岡県の焼津、清水とならんで凍結マグロの寄港地である。現地では冷凍マグロを三枚におろし、魚体表面がやや解凍したとき 4 % の塩水につけたサラシを巻いて 24 時間放置する。マグロ特有の鮮赤色が保たれる。

#### 2. 冷凍イカ

冷凍イカを解凍するときは塩水に 10 分位浸けて半解凍し、つぎに、冷蔵庫に移しかえて徐々に解凍する二段解凍をしたほうが良い。ドリップの溶出が少なくなり、身もしまる。

#### 3. 冷凍サンマ

散塩または塩水漬けした冷凍サンマを解凍するとき“塩出し”、“塩抜き”をかねての水中解凍でなく、塩水解凍する場合もある。

すなわち、3～4 % の食塩水に冷凍サンマを浸けて解凍する。ムラのない塩出しを意図した塩水解凍法で“塩には塩を”の手法である。

### VI. 魚介類加工品への食塩の利用

#### 1. 干しあわび

干しあわびの原料はマダカアワビが肉厚で光沢があり、最もよいとされている。

生アワビの貝肉を木だるに入れ、10～15 % の食塩を散布してよく混ぜ、約 10 時間塩漬けする。この間に 1～2 回、下から上に押しあげるように攪拌すると貝肉はしまり、真黒い泡、ヌメリが浮いてくる。

つぎに、これを数個の水タンクに次々と入れ、金網ですくっては水洗いする。

洗浄の終わったものは 35～40℃ の温水を加えて攪拌し、粘質物や汚物を除去すると貝肉は真白になる。このように、干しあわびの製造の前処理には食塩の利用は不可欠となる。

なお、あわびに酷似するとこぶしは殻を開けて塩振りし、タワシでこすってヌメリや汚れをとっている。

## 2. からすみ

ボラを腹割りにして卵巣をとり出し、血管を軽くしごくように押して血抜きする。水洗い、水切りした卵巣の全面に食塩を手でこすりつける。用塩量は卵巣450 kgに20 kg位である。これをプラスチック製の容器に漬け込み、10～30日塩蔵すると卵巣は次第に固まってくる。これを水にひたして塩抜きすると次第に軟化する。

つぎに、これを厚板にならべて形を整え寒風で乾燥すると、からすみ独特のきれいなベッコウ色となる<sup>5)</sup>。

## Ⅶ. 魚料理への食塩の利用

### 1. サバ(船場汁)

塩サバの身、頭、中骨に大根を入れて煮込んだ具だくさんの汁で、大阪の代表的な船場料理である。

サバのブツ切りに食塩を振ったあと湯通ししてアクをとる。そして冷水につけるとサバ独特の臭みが少なくなる。

### 2. 潮 汁

鯛の頭やアラを用いるのが代表的。そのほかスズキ、キスなどの白身魚やハマグリなども使う。ハマグリを主材とするときはハマグリに食塩を振りかけてこすり合わせるようにもみ、汚れをとる。次に食塩水に3時間つけて砂出しする。そして水から煮て、殻が開いたときに食塩と酒を入れる。汁が濁らないようにするため、食塩は都合3回使用する。これまた食塩の巧みな利用である。

### 3. イワシの湯豆腐

福岡県博多には古くからイワシ湯豆腐といわれる伝統的な料理がある。

イワシを丸切りにし、内臓をとって食塩を振りかけ、30分放置する。これを水洗いして豆腐と煮込み、しょう油とだいたい汁で食す。

塩を振りかけたものは水洗いするとき血液や洗いが身に入りにくくなり、イワシの魚臭もとれる。

## Ⅷ. 焼き魚と食塩および魚の焼き方

魚介類を下ごしらえするにあたっての食塩の利用とその効果については、以上にその大要を述べた。そのなかで「焼く」という操作についてもふれた。

魚は焼き魚にすると表面に焼き目がつき、香ばしさを出し、独特のうま味が生成して美味となる。その際、

事前の食塩処理は欠かせないし、同時に焼き方によって味も大きく違う。

俗に、「焼き魚は塩で決まる」という由縁である。

また魚を塩焼きするのは料理を清めるという意味もあり、調理場での板前の儀式ともいわれている。いっぽう、多くの板前、料理人が行っている塩ぶり、塩さばきにはそれぞれ秘伝、うら技、かくし技がある。

具体的には「まえがき」でも言及したが、

- ・魚の尾部を握って吊り下げ、廻しながら塩をふりかける<sup>3)</sup>。
- ・手の掌に塩をふり、もみ手をするように魚を左右にもむ。
- ・左手に魚、右手に塩を握って魚皮にぶつけるようにふる。
- ・トレーの上に魚をならべて「尺塩」をする。
- ・魚体、切り身の上に濡れた和紙を覆って塩をふる「紙塩」。
- ・開いた魚や三枚におろした切り身の表面に塩をぬりつける「ベタ塩」。
- ・さらには、口、眼玉、エラ、開いた腹部に荒塩を叩き込む「塩引き」などの手法がある。

### 1-1. 生鮮魚(海水魚)

丸のまま魚を焼くときは表身、裏身どちらから先に焼いてもよい。焼き方は強火で焦げ目がついたら裏返し、中心まで火が通るようにする。つぎに中火でこれを繰り返してもよい。またカレイのような扁平な魚は裏身から先に焼く。焼いた魚を皿に盛るときは、頭を左に、そして腹を手前にする。ごく一般的な焼き方であり、盛り付けである。

なお、焼く前に魚の表身(表皮)に包丁で十字か斜め二条の切れ目を入れたとき(煮魚、フライにもこの手法は用いられる)は裏身から先に焼く。このことについてはすでにⅡ-14.のアジで言及した。

魚の焼き方には俗に表さき焼き、裏あと焼き、またその反対の焼き方もあるなど、繊細すぎると思われるほどその技巧に固執する頑固でアマノジャクな板前もいる。

まさに、「串打ち3年、焼き一生」。的な焼き師である。

### 1-2. 開き魚(海水魚)

現在、市販されている開き魚の大半はアジ、サバ、ホッケ、カマス、キンメ、レンコダイで、ついでサン

マ、ニシン、キス、コマイなどがある。これらの開き魚を焼くときは身の方から先に焼き身をしめる。皮の方から焼くと油が身にしみ込む。特に鮮度落ちたものは油揚げ臭やエグ味を感じるのではというのがその根拠である。

著者らはこれらの開き魚の焼き方を食堂で直に、またテレビなどでおりにふれ見てきたが、そのかぎりでは身の方から先に焼く場面が多かった。なかでも肉厚で大きなホッケの開き、また鮭の片身を豪快に身から先き焼きした映像は印象的であった。

ところが一方では、開きの魚はまず皮から先に焼く。焼き方は皮部7分焼き、身部3分焼きを目安とし、返しは1回にとどめるなど相反する焼き方を主張する焼き師もいる。

なお、くさや（アジの干物）は遠火で初めに背側を焼き、ついで腹側を焼くのが八丈、三宅、大島などの伊豆諸島では常道とされている。

その他に、例外的ではあるがうなぎの白焼きのように、弱火でたえずひっくり返えす「百遍返えし」という焼き方もある。

### 2-1. 生鮮魚（淡水魚）

鮎、ヤマメ、イワナ、アマゴ、ニジマスなどの溪流魚は串刺しにして焼くが、串を横にして焼くと油が落ちる。しかし、頭を上にして立て焼きすると油が少しづつ下（尾部）に流れ落ちるので美味という。火加減は強火、遠火が良い。尾部を上にして焼くこともあるが川魚料理屋では前者が常道とされている。

なお、鮎釣り漁師のなかには頭上―尾下串焼き、また尾上―頭下串焼きの是非は鮎の漁獲期<sup>\*1</sup>によって油の乗りが違うのでいちがいに言われないという。

### 2-2. 開き魚（淡水魚・海水魚）

味の淡泊なナマズ、ギギの開きは皮の方から先に焼き、油を身に溶けこまそうにするのが鉄則とされている。いっぽう、海水魚の開き、たとえばホゴカレイ、グチ、ホウボウ。まれにはカサゴ、カナガシラ、タラのような身くずれしやすい魚は身の方から先に焼き、身をしめるのが良いとされている。

つぎに、開き身にしたアナゴ、ハモ（海水魚）とウ

ナギ（淡水魚）はどちら側から先に焼くかについては、皮から先に焼くのが斯界（うなぎ料理店・寿司屋）の一致した見解である。

その理由は、真皮（表皮の下側の皮）から溶出するコラーゲンを焼き落とし、雑味を除去するためである。

なお、福井県芦原市北潟、北潟湖のうなぎは北陸地方では特に有名である。

ホッケ、鮭の片身焼きについてはすでに述べたが、湖で獲れた巨大うなぎの開きを幅広に切る。これに2本串を打って皮から焼く湖畔からのテレビ映像は圧感で、迫力があつたことを付言するとともに結論的には、古くからの「川は皮から、海（み）は身から」。の言い伝えは大局的にみれば至言であろう。

## 3. 干物の焼き方

### 3-1. すめ

原料としてはヤリイカ、スルメイカ、ケンサキイカを用いる。生イカの胴を切り開いて内臓部を除去する。この際、背内側の軟骨（薄いプラスチックのような細幅帯状のもの）は除かない。イカは洗浄後、吊り下げて天日乾燥する。

すめを焼くとき甲の方から焼くと縦に丸まる。ところが軟骨がついている腹側から先に焼くと巻きにくい。焼き方のコツというよりも日常経験していることである。

なお、イカの組織は細くて長い筋繊維が横に並列している。そのため縦には裂けにくい、横には容易に細かく裂ける構造になっている。焼きすめをちぎるとき横から裂くのは経験ずみのことであろう。

### 3-2. でびら（手平）、でべらとも言う。

タマガンゾウヒラメをそのまま串に刺し、汐風で乾かしたものである。表身から焼くと舟形に曲がる。また裏身から焼くと反る。しかし、中骨部を木槌で軽く叩いて焼くと身はどちら側にも曲がらない。東北・北陸地方を走る JR のダルマストーブ列車内で、行商人がすめや干しカレイの軟骨を叩いたり、押さえつけて焼くしぐさは日常茶飯事的に見られる光景である。焼き方というよりも焼く前のテクニクである。これまた平素経験していることであるが意外と知らない人が多いことを付言したい。

つぎに、魚を焼くときの熱源は炭火による直下焼き（直火）が最も効率的であるが、その他に鍋、鉄板、石、ほうろく焼きがある。またガスこんろ、ニクロム線ヒーター、赤外線バーナーなどがある。

<sup>\*1</sup> 鮎は香魚、清流の貴公子とも呼ばれ、一年魚で、盛夏が旬である。鮎の漁獲期：6月、初夏（はしり鮎、稚鮎、若鮎）。8月、盛夏（成熟鮎）。9月、晩夏（子持ち鮎、秋鮎）。10月、初秋（落ち鮎）。



焼く目的によって熱源の選択もさることながら、強火か弱火か、遠火か近火か、またその組み合わせもある。

さらには、関東流と関西流のうなぎの蒲焼きにみられるように、焼き方の手順にも違いがあるなど、魚の焼き方には魚種とその形態（開き、2枚おろし、切り身）によってそれぞれ流儀があることを指摘したい。

### おわりに

本稿をとりまとめるにあたっては、かなりの年月を要した。著者らが意図する料理・加工の分野での裏わざ、かくし技、「カン」、「コツ」、さらには秘伝的な情報は成書には少ない。

したがって、各種の料理読本、新聞、雑誌などのコラム的な記事、そしてテレビなどによる情報を主な情報収集源とした。

また得られた情報のウラをとるため魚料理店の板前、ホテルのシェフの扉をたたいて迷惑をかけた。また下町で人気の高い飲み屋、食堂の料理人、さらには仕出し屋、べんとう屋の調理員に嫌がられ、敬遠されながらも頭を下げ、尋ね歩いた。その間、なかにはそんなことはわしら（俺達）には判らない。うさんくさい奴がまた来たと包丁、片手に睨まれたこともあり、困惑したことも多々あったことを記す。

魚介類を食す食習慣は古来からで、その調理・加工にあたっては、日本固有の伝統的な手法が延々と伝承され、そして魚介料理に生かされている。

著者らは、これらの技術についての調査、研究を今後もさらに引き続いて行いたい。

### 謝 辞

本稿の作成にあたっては、料理業界、食堂業界、水産加工業界および各都道府県の水産・淡水魚試験場など、各界、各層から有益な情報と指導を得た。ここに衷心からお礼を申しあげる。

### 引 用 文 献

- 1) 山崎 潤, 広島文化女子短期大学紀要第27号, 71~76, (1994).
  - 2) 杉田浩一編, 日本食品事典, 医歯薬出版株式会社, (1994).
  - 3) 山崎清子ら, 調理と理論, 同文書院, (1990).
  - 4) 桜井芳人, 総合食品事典, 同文書院, (1990).
  - 5) 三輪勝利監修, 水産加工品総覧, 光琳, (1981).
  - 6) 全国調理師養成施設協会編, 調理用語事典, 調理栄養教育公社, (1998).
  - 7) 調理, 調理教育研究会編, 建帛社, (1990).
  - 8) 栗津原宏子ら, たのしい調理, 医歯薬出版株式会社, (1992).
  - 9) 長野美紗緒編, 調理実習書, 学建書院, (1990).
  - 10) 暮らしの手帖, 暮らしの手帖社.
  - 11) 家の光, 社団法人家の光協会.
  - 12) 畑江, 佐藤, 古松, 家政学雑誌, 31. 81 (1980).
1. テレビ情報
    1. 日本放送協会教育テレビ  
たべもの新世紀, 王様のランチ, 趣味など.
    2. NHK テレビ  
ふるさと発, 男の食彩, 食彩, 食彩浪漫, 旬の味, きょうの料理, 生活ほっと, ためしてガッテン, 家族に乾杯, お好みワイド, 料理, 西日本の旅, クイズ日本人の質問, 日本再発見, 日本の味, お元気ですか日本列島など.
    3. 中国放送, RCC テレビ, (東京テレビ系)  
はなまるマーケット, クッキング今の食材, 風物詩, 旬感ランチなど.
    4. 広島テレビ放送, (日本テレビ系)  
3分料理, たべごろ広島テレビ, 目てん, いい遊夢気分, どっちの料理ショー, 料理対決, 究極の裏グルメ, 遠くへ行きたい, 今夜の一品など.
    5. 広島ホームテレビ, (朝日テレビ系)  
旅サラダ, にっぽん菜発見, おしゃべりクッキング, いきなり黄金伝説, J. ステーション, ごはん, 人生の楽園, わざありの技術, 旅の香り…時の遊び, 料理: 上沼恵美子など.
    6. テレビ新広島, (フジテレビ系)  
ひろしま満点ママ, あるある大辞典, 旨もん自慢, わがまま・気まま・旅気分, 釣りごろ, 遊び, ニッポンをつりたい, 笑っていいともなど.

### Summary

In the paper, the function of using salt is studied to process and to cook various fish and seafood.

The primary use of salt in processing fish is to remove dirt and slime on the skins, and also to deodorize fish smell. In cooking, salt is effective to keep the good texture of fish meat, and salted water can be used to defreeze frozen fish. Also salt can be used to paralyze living fish.

To study the details of using salt, processing and cooking methods for 39 different kinds of fish and seafood have been closely studied. As a conclusion of the study, it is confirmed that the function of using salt is not merely for seasoning, or rather important for processing and cooking fish in various ways.