

店頭から
「こんにちは」

第20回

薄味は 健康の源

休日限定主夫として調理を

長崎県の五島列島といえば、玄界灘の荒波で育った魚類が美味しい地域。釣り人なら、1度は行ってみたいところとか。そんな五島列島の友人から、何kgもあるヒラマサや、ブリが届けられました。1本釣りで、釣りたてのヤツです。

技術を盗み、魚を捌く

以前は、魚が送られてくると、小料理屋の親方のところへ行き、捌いてもらっていましたが。いろいろな部位を、刺身はもちろん、唐揚げ、塩焼き、しゃぶしゃぶ、マリネといったように、あらゆる調理法で食べていたのです。

ただ、最近では、親方の



▲休日は主夫に



▶絶品!

大型魚の鱗の取り方などを、しっかりと見ていましたので、自分で捌くようになりました。

私は、食べるのも好きですが、板前さんの前で、その技術を盗むことも好き。いえ、たいしたことはできませんが。

ところで、お魚を送ってくれた友人には、私が包丁を持っている写真と、出来上がった刺身、切り身の写真を、必ず送っています。結果、「地元の魚を仙台へ送ったら、上手に食べてくれた」と、漁師さんたちに自慢するそうです。



宮川薬局(宮城県仙台市代表) 薬学博士 薬劑師 宮川季士先生
プロフィール / 1976(昭和51)年、東北薬科大学卒業。78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。87(同62)年、薬学博士学位。
地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

出汁を上手に使う

最近では、「骨に身が残らないくらい上手になったね」と褒められます。すると、「いつか私の刺身をごちそうしましょう」と、つい調子に乗って、応えてしまうのでした。切れない包丁は大嫌いなので、砥石で研ぐのも私の仕事。切れる出刃包丁は気持ちがいいですね。ただし、カニを捌いていて、危うく指を落とすところだったなんてこともありました。

定休日に、家族でトレッキングなどに出かけるときは、私がチョット早めに起きます。おにぎりを作り、おかずを詰めて、お茶を水筒に入れ、「そろそろ出かけるよ、起きろよ」と、みんなを起こし

ます。私は、正真正銘の、休日限定主夫です。

ところで、わが家には、インスタントの出汁や、化学調味料はありません。鰹節と、出汁昆布を使うと、食材の違いや、美味しさがよく分かります。

「薄味にしないと、ダメですよ」と、店頭でお伝えすると、「それでは、さっぱり美味しくない」との返事が返ってくるのがほとんどです。

しかし、出汁を上手に使うと、どうでしょう。薄味でも、隠れた味が染み出てくるので、舌の味覚も敏感になり、塩辛いものや、激辛のものは美味しく感じなくなります。こうした習慣が、「生活習慣病を防いでくれる」と、期待しているところです。