

## 「あゆめし」を作ってみましょう！

今年もあゆの季節となりました。あゆ漁獲量日本一の「那珂川」も多くの釣り人で賑わっています。初夏から夏にかけては香り豊かな「若あゆ」が楽しめます。

夏が終わり、心地よい風が感じられるようになると、あゆのおなかの中は卵でいっぱいになります。この時期のあゆは「落ちあゆ」、「抱卵あゆ」などと呼ばれ、濃厚な味わいが人々を魅了します。

あゆを炊き込んだご飯を「あゆめし」と言いますが、那珂川や鬼怒川など、あゆの穫れる川筋の人達は昔から「あゆめし」を楽しんできました。是非、あなたも栃木のあゆを使って、伝統の一品を味わってみてください。

### 【あゆめしの作り方（6人前）】

用意するもの：炊飯器、米4カップ、酒1/2カップ、しょう油適量（お好みに合わせて）、あゆ2～3尾

- 1 といだ米を炊飯器の釜に入れます。

[コツその1] 炊飯器の容量目一杯のあゆめしを炊こうとするとうまく炊けません。炊飯器の容量よりちょっと少な目（5合炊きなら4合、一升炊きなら9合）にするのがコツです。

- 2 酒1/2カップを先に入れ、続いて普通に米を炊くときよりほんの少し多めに水加減を整えます。

[コツその2] 炊飯釜には水の計量線がついています。計量線どおりに水を入れてごはんを炊く方なら、計量線がかぶるくらいほんの少し多めに水加減します。

[注意その1] お酒好きなあなた！ 酒をたくさん入れた方が旨いだろう、なんて考えてはいけません。酒を入れすぎると米に芯が残ってしまいます。

- 3 水加減の終わった米の上に、よく洗ったあゆを並べます。

[コツその3] 何尾のあゆを入れるかはあゆの大きさにより異なります。あゆ同士が重ならないようにならべて米の表面が覆われるくらいが適当でしょう。

[注意その2] 冷凍あゆをお使いになるときは、解凍してからお使いください。冷凍のまま並べて炊き始めるとご飯がうまく炊けません。

[注意その3] くれぐれも水加減してから、あゆを並べてください。あゆを入れてから水加減したのでは、ぽろぽろしたごはんになってしまいます。

- 4 炊飯器のスイッチを入れ、普通に炊きあげます。
- 5 炊きあがったら、表面のあゆを型を崩さぬよう、そっと別の皿に取り出します。取り出したあゆは頭、ひれ、骨などを取り除き、再び釜に戻します。

[ コツその4 ] 骨をきれいに取り去ることが口当たりの決め手です。細かい骨はひれの付け根、えらのまわり、おなかのあたり（ろっ骨）にありますから、これを残さないように取り除きます。

まず背びれ、腹びれ、尻びれ、胸びれを根元から抜き取ります（ひれの付け根には根っこのように骨が付いていますよ）。次に背中を上にしてあゆを立て、真上から中骨に当たる深さまで箸を入れ、縦割りするように背中側の肉を左右に払い落とします。背中の肉がなくなったら、頭を持ってのけぞらせるように少しずつ持ち上げていくと肋骨をきれいに除くことができます。

- 6 あゆを戻した釜の中にしょう油を回し入れ、ご飯とあゆ、しょう油を混ぜ合わせます。途中で味見をしながら、お好みの味になるまでしょう油を足していきます。

[ コツその5 ] ご飯が熱いうちにしょう油を合わせましょう。ぬるくなってからしょう油を入れると味に角が立ちます。

基本を覚えたら、あなた好みのあゆめしづくりに挑戦してみてください。例えば、最初からしょう油を入れて炊きあげるとか、あゆは焼いたものを入れるとか、筍や人参を加えてみるなど、いろいろ試してみるとおもしろいですよ。