

アジアカエビ料理教室 学んで!触って!食べてみよう!

主幹兼副課長 上田幸男

Key word; アシアカエビ, クマエビ, 講義, 料理教室, 刺身, 水煮, うま煮, 塩麴焼き

徳島県立農林水産総合技術支援センターでは地域の農林水産物やセンターが開発した技術を広く県民に紹介しています。

水産研究課では徳島県の代表的な水産物であるアシアカエビの生態や品質の良さを知ってもらい、生きたアシアカエビに触れ、調理して食べてもらう目的で、平成26年12月13日(土)10:00~12:00に石井町にある徳島県立農林水産総合技術支援センターで料理教室を開催しました。チラシと徳島新聞で参加者を募ったところ、40名の定員に66名の応募がありました。抽選の結果、当日には46名の方に参加していただきました。

当日の内容はアシアカエビのうんちく学と称して座学を20分程、その後エビを配布し、1時間半ほど食堂で料理教室を実施しました。ここでは、その概要を紹介したいと思います。

アシアカエビうんちく学

水産研究課枝川大二郎主任がエビの基礎知識からアシアカエビの名前の由来、なぜ徳島県沿岸にアシアカエビが多いか、アシアカエビの生活史、アマモ場とのかかわりなどアシアカエビにまつわる面白い話をプレゼンしました(写真1)。また、徳島ブランド水産物の知り図鑑「アシアカエビ」を配布しました。プレゼンに対してメモを取る方や質問する方も多く、真剣にうんちく学を聞いていただきました。



写真1. うんちく学の座学風景。

アシアカエビの配布

12月13日(木)に椿泊漁協の底びき網で漁獲され、水産研究課美波庁舎で飼育していた体重40~90gの生きたアシアカエビを海水氷に浸けておとなしくさせた後、5尾ずつ参加者に配布しました(写真2)。椿泊産のアシアカエビは大きくて色艶が良く品質が良かったことから参加者から「こ

んな立派なエビはどこで漁獲されるのか」「美味しそう」という声があちこちから聞かれました。

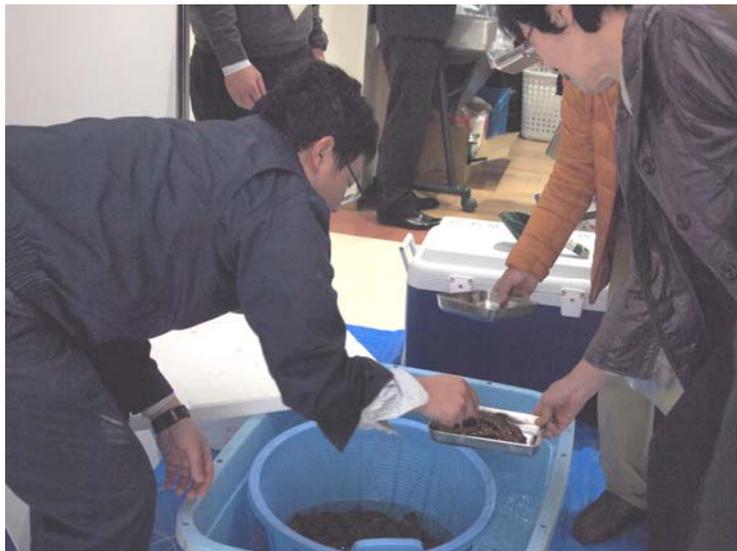


写真 2. アシアカエビの配布。

アシアカエビ料理教室

水産課和田隆史係長に刺身，水煮，旨煮の調理法について実習をしていただきました。詳しくは表 1 のレシピを参照下さい。加えて水産課職員がテラスで塩麴に 30 分ほど浸けたアシアカエビを焼き，参加者全員に試食していただきました。

終了時に「どうでしたか」と尋ねたら全員から「良かった」「またやってほしい」という声の間髪入れず聞かれました。



写真 3. アシアカエビの煮物に取り組む参加者

最後にアシアカエビを提供いただいた椿泊漁協，アシアカエビの調理法についてご指導いただいた鳴門市の寿司店「すし勝」の福池光明氏，当日，お手伝いいただいた水産課の皆様，企画を取り上げて下さった(株)PFI サービス事業者，農林水産総合技術支援センターの皆様に記して感謝申し上げます。

表 1. 料理教室で使われた水産課和田係長作成のレシピ

塩 ゆ で

【材料】(4人分)

アシアカ8尾, 水2L, 塩60g, 竹串15~18cm

【作り方】

- ①鍋に水と塩を入れて沸かす(塩は3%より少なくてもよい)
- ②ボール等にエビを冷却するための氷水を用意。
- ③ゆでエビをまっすぐにする場合は頭から尾の方へ脚側に竹串を打つ。
- ④鍋にエビを入れ5分ほどゆでる。
- ⑤トング等で鍋からエビを取り出し、氷水で人肌ほどに冷やす(約1分)
- ⑥ボールからエビを取りだし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ⑦食べる前に竹串を回しながら抜く。
- ⑧殻をむいて必要なら適当な大きさに切る。
- ⑨にぎり寿司やちらし寿司にする場合は頭を取り、尾は残して殻をむく。腹側から真ん中に完全に切断しない程度に包丁を入れ、開く。

刺 身

【材料】(4人分)

アシアカ8尾, 水適当

【作り方】

- ①鍋に水を入れ沸かす。
- ②ボール等にエビを冷却するための氷水を用意。
- ③沸いた湯にエビを入れ、エビが赤くなり、若干曲がる程度に20~30秒さっとゆでる。
- ④トング等で鍋からエビを取り出し、氷水で人肌ほどに冷やす(約1分)
- ⑤ボールからエビを取りだし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ⑥食べるまで冷蔵庫に入れておく。
- ⑦殻をむいて適当な大きさに切る(四つ切りまたは開き切り)。
- ⑧皿に尾を立て飾り付ける。

う ま 煮

【材料】(4人分)

アシアカ8尾, 出汁700mL, 醤油100mL, 酒100mL, みりん100mL, 砂糖少々

【作り方】

- ①鍋に出汁, 醤油, 酒, みりん, 砂糖を入れ, 沸かす。
- ②沸いたらエビを入れる。
- ③煮だったら火を弱めの中火にし, 5分程度ゆでる。
- ④火を止め, そのまま常温で冷ます。
- ⑤冷めたら取りだし, ヒゲを切り揃える。
- ⑥お節の場合は煮汁に浸したままタッパー等に入れ, 盛りつけるまで冷蔵庫に入れておくと良い(2日程度はOK)

塩 麴 焼 き

【材料】(4人分)

アシアカ8尾, 塩麴適量, チャック付袋(大)

【作り方】

- ①チャック付袋にエビと塩麴をエビ全体にからむ程度に入れ, より馴染むようにもむ。
- ②冷蔵庫に入れ, 最低30分程度置く(半日置いても良い)。
- ③袋からエビを取りだし, キッチンペーパー等で塩麴を拭き取る。
- ④グリルでこんがり焼く。
- ⑤殻ごと食べると香ばしくて美味しい。