

8 4 . 庄内浜雑魚の料理法

うまずらはぎ・しまめぐり

庄内地方

うまずらはぎの刺身

うまずらはぎの頭をおとす。

臓物を取り出す。

頭から皮をはぐ。(両面)

三枚におろす。

薄くそぎ切りにして、刺身に仕上げる。厚さは普通の刺身の 1/2 位、鯉のあらいより、少し厚めにする。

しょうが醤油か、わさび醤油で食べる。

うまずらはぎの天ぷら

三枚におろした後、適宜の大きさに切り、天ぷらやフライにしても美味しい。

うまずらはぎの煮物

皮をはぐまところでは、刺身の
~ と同じ。

砂糖、醤油で煮る。

しまめぐりの煮物

こけらを取り、頭と、臓物を取り去る。

酢でしめる。

砂糖醤油で煮る。

ポイント

- しまめぐりは、赤べら、青べらと言われる魚で、酢でしめてから料理をすることが美味しく食べるコツである。
- 酢でしめたあと、軽く焼いてから、煮る方法もある。
- 煮魚にするほか、酢でしめてから塩をふって焼いて食べても美味しく、上身をすり身にして、清汁の種として用いても良い。

小～中位のさよりは焼き魚に

臓物を取り、濃い塩水に5分間位浸して焼き上げる。(塩味がまんべんなくしみて、おいしい)そのまま塩をふり、焼いても美味しい。

大きいさよりを刺身に

臓物を取り去り、三枚におろす。
皮をはぐ。

刺身につくる。

大きいさよりを焼き魚に

臓物を取り去る。

さっと焼いて、1日位陰干しにする。

焼いて、醤油をかけて食べる。

さよりをだし魚に

臓物を取り去る。

目刺しにして乾燥し、保存する。

適宜の大きさにして、煮干しのよ
うにだし魚として用いる。

その他に

さよりを二杯酢、三杯酢にして食べる方法もある。

(山形市)

平井 湛水