

春の釣魚を おいしく食べる

▼アオリイカの防波堤漬け

ウニかバターのように濃厚な味わいは、スルメイカの沖漬けを圧倒する。ルイベ状態のやつを薄切りにして、熱々のご飯に乗せて食べても絶品だ。➡ 18 ページ





▲イシモチのサクサク天ぷら

プリプリの食感と微妙な甘みが圧巻。シロギスの淡泊な天ぷらよりも、こちらに軍配を上げる人は多いだろう。寒のイシモチなら刺身も試したい。➡ 20 ページ

骨酒というと、姿焼きしたイワナを丸ごと使うことも少なくないが、あぶった骨だけを使う文字通りの骨酒なら、適度に味のエキ스가抽出される。➡ 22 ページ

▼イワナの焼き骨酒

▲ウルメイワシの速攻刺身

釣ったばかりの新鮮なウルメは、ぜひ、刺身で食べてみたい。包丁を入れるときは、魚の鮮度が落ちないように、片身を3秒でさばくのが秘訣だ。➡ 24 ページ

冬の味も悪くないが、オイカワの本当の旬は春から初夏にかけて。この時期のオイカワを塩焼きにすると、ジューシーと滴る脂が絶品なのだ。➡ 26 ページ

▼オイカワの河原焼き





▲カサゴの磯ワッパ汁

カサゴは骨が硬いのが難点だが、上品な白身は特A級の食味。味噌との相性も抜群だ。器の中で、一瞬のうちに汁が煮えたぎる光景は痛快無比! ➡ 28 ページ

コイは食材としては、かなりの万能選手。このような洋風のレシピにしても、おいしく食べられるのだ。カリカリの衣とジューシーな身が絶妙! ➡ 30 ページ

▼野ゴイのクリームソテー

▲サッパの洋風ママカリ

サッパといえばママカリが有名だが、ここではワインビネガーと白ワインを使って洋風に仕上げてみた。スッキリした爽やかな味わいが自慢だ。➡ 32 ページ

シコイワシが大量に釣れたときは、せひ、このレシピを覚えておくといい。そのまま温めて食べてもいいし、スパゲティやサラダに混ぜるのもグー。➡ 34 ページ

▼シコイワシのオイルサーディン





▲ニジマスのチャンチャン焼き

本場のチャンチャン焼きではサケの半身を使うが、少人数で楽しむなら、ニジマスを使うとお手軽。インスタント味噌汁で味付けするのが秘訣だ。➡ 36 ページ

川魚の臭みが気になる人でも、このレシピなら大丈夫。晴れた休日に、キャンプ&フィッシングを楽しむのもいいだろう。冷えたビールも忘れずに！➡ 38 ページ

▼ブラックバスのシシカバブ



▲マダコの豪快タコ飯

軟らかく炊き上げたタコの切り身は、フカフカの食感が最高！ タコのウマミが熱々のご飯にタップリと浸みて、こちらも絶品なのだ。➡ 40 ページ

定番の塩焼きも、魚のウマミを100%引き出してやるためには、それなりの秘訣がある。そのコツさえ覚えれば、料亭の塩焼きも顔負けだ。➡ 42 ページ

▼メバルの塩焼き





▲ヤマメのインスタント薫製

ヤマメはどんな料理にしてもおいしい魚だが、この薫製もオススメ。作り方はいろいろあるが、振り塩をしてスモークウッドで燻すのが簡単だ! ➡ 44 ページ

意外と知られていないが、ワタリガニは東京湾などでも巨大なのが釣れる。旬のカニのエキスを完璧に味わうなら、やっぱりコレでしょう。➡ 46 ページ

▼ワタリガニのデッポウ汁





春の釣魚をおいしく食べる

SPRING

海も川も、急激にターゲットが増え
食卓に上る魚も賑わいを見せるシーズン。
ポカポカ陽気の防波堤や磯に繰り出す太公望たち。

溪流では、待望の解禁を
里川では、乗っ込みの最盛期を迎える。
このダイナミックな春の釣魚の味わいは
生命力に満ち満ちているのだ。

MENU 1 アオリイカの「防波堤漬け」

ウニのようなキモが絶品！ 釣り人だけの味を極めよう

房 総で暮らすようになって、何がショックだったかと言えば、地元の回転寿司屋のネタのおいしさである。とくに、一番安い皿（100円）に乗ってくるイカなどは、朝獲れの新鮮な地イカを使っているだけあって、口に入れると甘く溶けてゆき、それだけで幸せになってしまったものだ。

イカ釣りをする人というのは、この鮮烈な味を知っている幸福な人たちである。ヤリイカ、スルメイカ、アオリイカ、スミイカ……。釣りにてのイカならどれもおいしく、刺身や寿司、姿焼き、フライなど、さまざまな料理方法で楽しめる。

そんななか、釣り人だからこそ味わえる料理のひとつに「沖漬け」がある。これは、醤油ベースのタレに、釣ったばかりのイカをその場で漬け込むという単純明快な料理で、とにかく新鮮なイカを使うことが味の決め手になるのだ。

ただし、私の場合は沖ではなく、堤防や磯から釣るのがメインなので、当然、その場で作る「防波堤漬け」や「磯漬け」といったことになる。漬け込むのはアオリイカ。通常の沖漬けではキモの大きいスルメを使うのだが、アオリのそれはキモの味がウニに似て、とろけるような食感と爽やかな喉ごしが絶妙なのだ。

味つけのポイントになる漬け汁は、醤油と日本酒、ミリンを好みに合わせて調



アオリイカは、陸からでも簡単に釣ることができる。釣りたての新鮮な味を、ぜひ、味わってみよう

合すればいい。ちなみに、我が家の場合には2:2:1のやや薄めが基準だ。

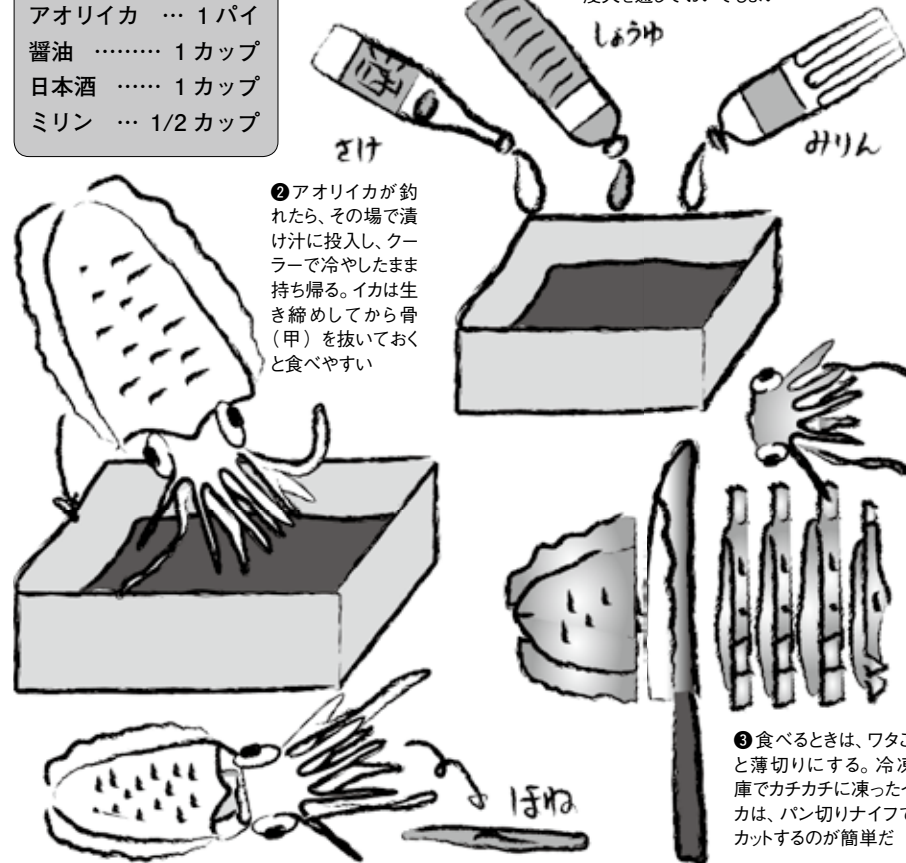
アオリイカが釣れたら、すみやかにタッパーの漬け汁に放り込んで、タッパーごとクーラーボックスで冷やしておく。時間があればイカの頭（目と目の間）にナイフを刺して活き締めし、骨を抜いて漬けた方が食べやすい。べつに、イカは生きている必要はないのである。帰宅した頃には、ほどよい漬け具合になっているので、薄くカットして皿に盛りつけられ、酒の肴にも贅沢な一品となる。

余ったイカは、もう一晩冷蔵庫に入れておくとさらに味が馴染んでくる。その後、イカを取り出してラップで包んで冷凍庫で保存すれば、1ヶ月ぐらいは味が落ちない。凍ったイカは、パン切りナイフで簡単に薄く切れるので覚えておこう。ルイベ状態のを、ホカホカのゴハンに乗せて食べるのもオツなものである。

How to cook

●材料（3～4人分）
アオリイカ … 1パイ
醤油 …… 1カップ
日本酒 …… 1カップ
ミリン … 1/2カップ

① 好みの分量で漬け汁をつくる。一度火を通しておいてもよい

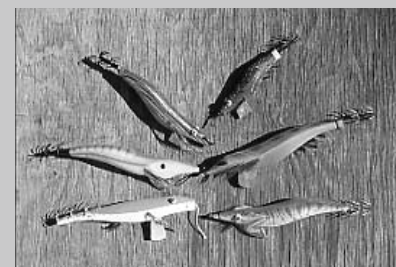


② アオリイカが釣れたら、その場で漬け汁に投入し、クーラーで冷やしたまま持ち帰る。イカは生き締めしてから骨（甲）を抜いておくと食べやすい

③ 食べるときは、ワタごと薄切りにする。冷凍庫でカチカチに凍ったイカは、パン切りナイフでカットするのが簡単だ

必ず釣るための秘訣

アオリイカを堤防や磯から狙う場合、一番手軽に楽しめるのはエギ釣りだろう。この釣りの最大のキモは「エギの動かし方」。基本はシャクリ釣りとズル引きだが、エギに不規則なアクションを与えるように、ロッドを激しく左右にあおると、さらに効果的だ。普通の動きのエギに反応しないイカも、妙な泳ぎをするエギには食い気をそそられるのである。この場合、使用するラインは伸びの少ないPEラインがオススメ。キロオーバーのアオリの引きは、想像以上に強烈だ。



エギのカラーは、ピンクとオレンジが定番。これに、茶系があれば完璧だ。サイズは春の大型狙いなら3～4号、秋の小型相手なら2.5号でOK

春

アオリイカの「防波堤漬け」

イシモチの「サクサク天ぷら」

シロギスをを超える深い味わいが圧巻。寒の時期なら「刺身」も絶品だ！

釣 れるときは飽きるほど釣れるのに、ダメなときはまったく気配すらないという魚がイシモチである。「昨年はこの場所で爆釣したのに、今年はさっぱりだね」なんて会話が、堤防上で交わされることも珍しくないのだ。そういえば、10年前頃は江の島・片瀬川河口、5年前は房総・保田海岸でイシモチが異常発生したことがあったが、あれほどいたイシモチたちは、一体、どこに行ってしまったのだろうか。いま、関東でイシモチの数釣りを楽しもうと思ったら、やっぱり九十九里か鹿島、常磐方面に行くしかないだろう。

さて、イシモチの料理だが、この魚で「天ぷら」の味を試したことがあるだろうか。はっきり言って、ウマ過ぎる。何でイシモチの天ぷらってマイナーなの？

と思ってしまうほどなのだ。食感はシロギスのそれよりもプリプリしていて、味にも深いコクがある。そして、適度に乗った脂。淡泊で上品な味のシロギスよりも、イシモチの天ぷらに軍配を上げる人は多いはずだ。

ところで、天ぷらを上手に揚げるためにはいくつかの常識がある。そのキーワードはズバリ「温度差」。つまり、油の温度（魚介類を揚げるときには、約170～180℃が目安になる）に対して、天ダネや衣の温度が低いほどサクサクに



時合いがよければ、こんな爆釣も朝飯前。水で冷えたクーラーに入れて、鮮度よく持ち帰ろう！

揚がるということ。したがって、魚の身は冷蔵庫でキッチリと冷やし、衣は氷片を落としておくことが常套手段となる。衣に片栗粉を混ぜる裏ワザも知られているが、これを入れ過ぎるとサクサクのカラ揚げ状態になってしまうので、分量はほどほどにしておこう。

天ぷら以外では、フライやカラ揚げ、塩焼き、ムニエル、サツマ揚げなどでもおいしいが、もうひとつの極めつけの味ともいえるのが「刺身」である。とくに、年明けから春先にかけて釣れるイシモチは、身もグッと締まってくるので、まずは刺身で頂くのが我が家の鉄則にもなっているのだ。微妙な甘みとプリプリ感は、タイやカワハギの刺身にも全然負けていない。ちょっとほめ過ぎだが、その昔、江戸の大奥でもイシモチの刺身がもてはやされたというぐらいだから、この味は鮮烈、かつ、本物なのである。

How to cook

●材料（2～3人分）

イシモチ …… 数匹
好みの野菜（オクラ、大葉、ナスなど） …… 適量
卵 …… 1個
小麦粉 …… 1カップ
片栗粉 …… 少々
冷水 …… 適量
サラダ油 …… 適量

① イシモチは三枚におろして、食べやすい大きさに切る



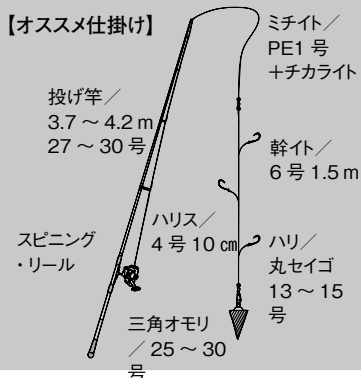
② 冷水、卵、小麦粉を混ぜて衣をつくる。あんまり混ぜすぎないのがコツ。また、ここに少々の片栗粉を入れると、サクッと揚げることができる

③ 中温の油で、サクッと揚げる。野菜も同様に揚げて、油を切ってから皿に盛りつけよう

必ず釣るための秘訣

常磐～銚子方面のイシモチ釣りでは、三角オモリを使ったブッコミ釣りが主流だ。エサはアオイソメが万能だが、秋～冬に狙うならサンマの切り身が特効エサになる。私は生エサのかわりに、チューブワームなどのソフトルアーを使うこともあるが、これも意外と楽しめる。イシモチは、潮通しがよくて濁りのある場所が大好きなので、ポイント選択時の参考にしたい。また、神出鬼没的な魚でもあるので、釣具店で状況をチェックしておくことも重要だ。

【オススメ仕掛け】



イワナの「焼き骨酒」

源流で釣れたイワナのエキスを味わう。男ならやっぱりコレでしょ！

真夏の源流を遡上しながら釣るイメージが、イワナにはある。しかし、春まだ遠い、凜とした冬景色のなかで釣るのも、ちょっとしたワクワク感があって悪くないものだ。

ただし、この時期のイワナは活性が低く、魚の口元までエサを送り届けないと絶対に食ってこない。ここぞと思われるポイントに、重めの仕掛けでダイレクトにエサを放り込む。寒さで忍耐が切れそうになった頃、竿先が「コツ」とわずかに動く。アタリがあっても早アワセは厳禁だ。十分に食い込ませてから、小さく確実にロッドを起こす。重量感のある



空腹の胃袋に、熱いアルコールが染み渡る。この、景色で飲み交わした味は、ずっと忘れないだろう……

ファイトをかわして、ようやく雪の河原に横たえたイワナ。少々、サビが残っているのは解禁当初ならではの証だ。この季節の釣りでは、太陽が傾くまでに5、6匹釣れれば上出来だろう。

釣ったイワナは、ワタを抜いて冷たい沢水ですすぐ。ただし、新鮮なイワナは体表のヌメリにウマミがあるので、これは洗い流さないのが鉄則だ。あとは、イワナを小枝に刺して塩を振り、焚き火のまわりに並べればいい。しばらくすると河原に香ばしい匂いが漂いはじめ、イワナにほどよく焼き色がついてくる。ジュージューと滴る熱い脂。立ち上る煙……。満を持してイワナの背中にかぶりつくと、「プシュ」と脂が弾けて、何ともいえない香りが口の中に広がる。

続いて、片手鍋を焚き火に乗せ、ドボドボと日本酒を注ぎ入れる。ここに、オキ火であぶっておいたイワナの骨と頭を投入。熱燗を通り越して沸騰寸前になったら、文字通りの「骨酒」が完成である。焼き枯らしたイワナを丸ごと使う方法もあるが、B級溪師はそんなベタなことはしない。見た目はともかく、骨や頭だけでも十分にウマミが抽出されるのだ。

イワナの骨酒には、釣り人の本能をくすぐるものがある。本当は夏のイワナの方が脂が乗ってるけど、シーズン初期の風景で味わうイワナもオススメです。

How to cook

●材料（数人分）

イワナ ……………数匹
日本酒 ……………適量
塩 ……………適量

① イワナはワタとエラを取って、流水で軽くすすぐ

③ たき火でじっくりと焼いて、まずは身の味を堪能しよう

② 踊り串を打って、身の部分だけに塩を振る

④ 身を食べたあとの骨と頭を、再度、オキ火であぶり、鍋に日本酒と一緒に投入して熱燗にする

必ず釣るための秘訣

シーズン初期のイワナたちは、比較的水深のある落ち込みや淵などで、じっと身を潜めていることが多い。したがって、仕掛けにはやや重めのガン玉をかまして、ダイレクトにポイントを狙えるようにするのが常道だ。この時期のエサは、イクラが定番。盛期の釣りとは違って先行者がいることは少ないので、ひとつひとつの基本的なポイントに、確実にエサを送り込んでいこう。魚がいれば、必ず食ってくるはずだ。解禁当初は、厳重な防寒対策も忘れないように！



手が切れるほどに冷たい流れのなかでも、イワナたちは、ちゃんとエサに食ってくる。野生の魚たちは、確実に春の訪れを感じているのだ

MENU ウルメイワシの「速攻刺身」

4

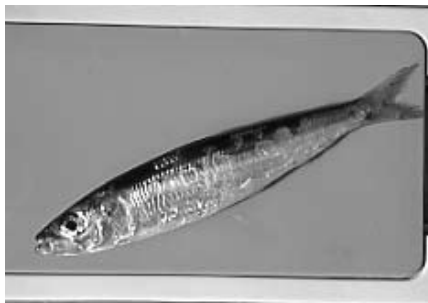
釣れたての鮮度を生かすための、必殺 3 秒お造り術

東京湾では、季節ごとに違う種類のイワシが釣れて、それぞれ微妙に違った味を堪能できる。新鮮なマイワシは上品な脂のウマミを楽しめるし、シコイワシは歯切れのいい独特の食感だ。トウゴロウはクセのないプリプリ感が悪くないし、ウルメは適度に脂が乗って身には深い甘みがある。

このなかで、釣ってうれしいイワシの筆頭はウルメだろう。文字通り、大きめの目がいつでもウルウルしているこのイワシは、東京湾でもサビキ仕掛けでコンスタントに釣ることができる。

料理方法は、塩焼き、フライ、煮つけ、マリネなどがあるが、何といても最高なのは「刺身」。すり下ろした玉ネギを入れた付け醤油で食べると、正直な話、タイの刺身よりもイケていると思う。

ところで、イワシというのは刺身にするのが難しいというか、かなりやっかいな魚である。タイなどと違って、常温下ではどんどん鮮度が落ちてしまうからだ。ていねいに時間をかけるほど魚の身は暖まり、グニャグニャになって食べたシロモノではなくなってしまう。イワシ専門料理店などでは、まな板に水を流しながら刺身をさばくことが多いが、素人がこの方法でモタモタしていると、イワシの脂も洗い流されて、水っぽいベシャベシャの刺身ができてしまうのだ。



イワシの仲間ではもっとも美味とされているウルメ。サッパリとした口当たりと奥深いウマミは最高だ

そこで考えたのが、一番最初にイワシを氷水で洗ったあとは、最後まで絶対に水を使わない方法である。ポイントは、イワシをさばくときに内臓まで包丁を入れないこと。背中から尾にかけての身を一度で剥がし切るようにすれば、3秒で身を汚すことなく片身がさばれるのだ。

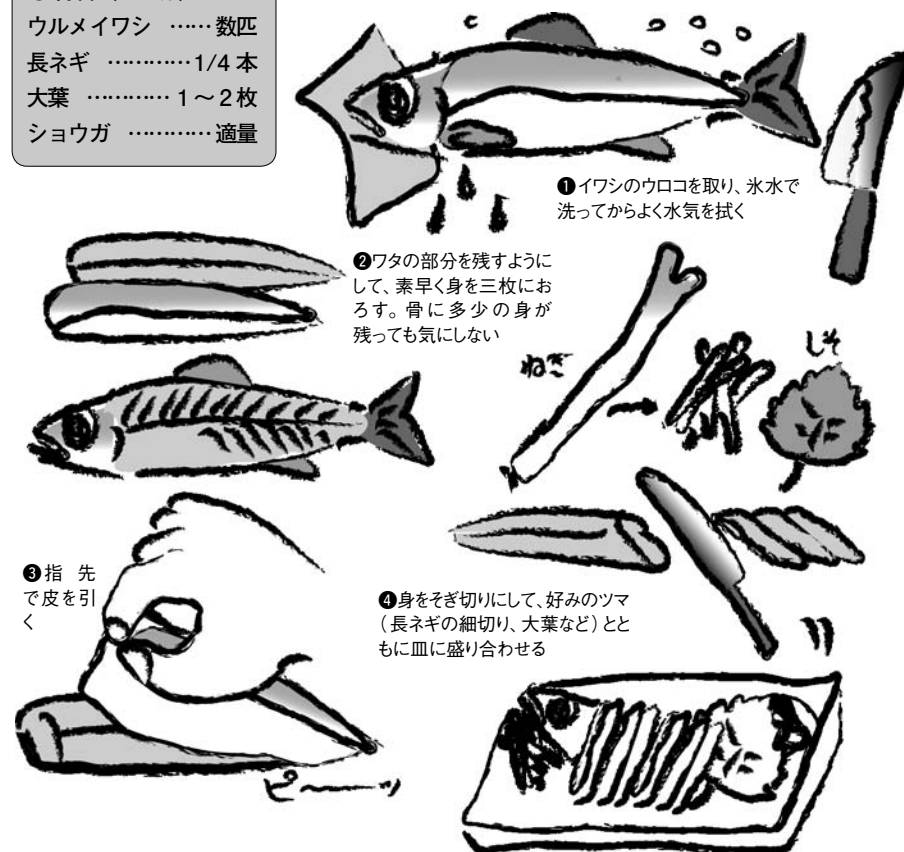
こうすると、腹身がもったいない気がするが、もともとイワシには腹まわりの身がほとんどないので、ここをムリして残す必要はない。この方法ならキッチンも全然汚れず、水を使う必要もないから魚も水ビシャにならない、といいことづくめだ。使う包丁はできるだけ薄刃のもの、たとえばフィッシュナイフなどが簡単にさばけてオススメ。ヘタに出刃包丁なんかは使わないほうがいいだろう。

ちなみに、残った中落ちはワタを取り、軽く塩を振って素揚げにすると、これがまたビールの肴にピッタリである。

How to cook

●材料 (3人分)

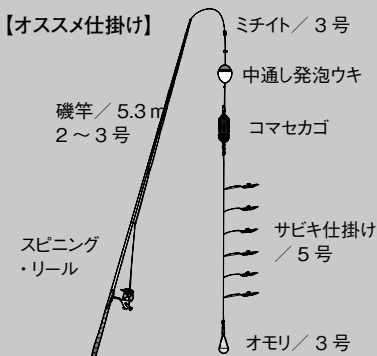
ウルメイワシ …… 数匹
長ネギ …… 1/4 本
大葉 …… 1～2 枚
ショウガ …… 適量



必ず釣るための秘訣

ウルメは比較的大型のイワシで、ちょっと沖めを回避していることも多い。ノベ竿だと群れまで届かない場合は、2号程度の磯竿を使ってカゴサビキ釣りをしてみよう。ウキはトラブルの少ない中通しウキを使用。コマセカゴには、アミコマセを詰めればOKだ。ウキ下は2mぐらいから開始し、手返しよくコマセを効かせて群れの回避を待とう。それでアタリがないようなら、徐々にタナを深くしていくのがセオリーだ。20cm級のウルメの引きは意外と強烈だぞ！

【オススメ仕掛け】



春

ウルメイワシの「速攻刺身」

MENU 5 オイカワの「河原焼き」

ジュージューと滴る脂に感激。河原で食べばさらにウマイぞ！



◀春から初夏にかけて、中流域で釣れるオイカワにはタツブリと脂が乗っているのだ。↑魚を串に刺すのが面倒なら、オキ火の上に直接金網を置いて、その上で焼いてもいい

身 近な河川で気軽に楽しめる釣りといえば、ノベ竿を使ったオイカワ釣りである。都市部でも、オイカワが棲息している河川は多いから、休日のちょっとした時間を利用して相手にすることができるのだ。

ところで、オイカワというのは、その棲む場所によって、味が全然違うことをご存じだろうか？ 基本的には清流魚といわれているが、どちらかというと、ちょっと濁りのある中流域で釣れたオイカワのほうが、圧倒的に脂が乗っていて、断然ウマイのだ。

季節的には、春から初夏にかけてが最高。関西の人たちは、臭みが消える冬のオイカワを好むそうだが、川魚ならではの良質の脂が乗ったオイカワの「塩焼き」を食べたら、たとえ滋味好きな関西人といえども病みつきになると思う。熱々の背中にかぶりつくと、皮がプシュッと弾

けて、ウマミのある脂がジュワーっと口の中に広がる。イワシの塩焼きよりもクセがなくて、より上品な味わいだ（けっして、イワシの味を否定しているわけではないので念のため……）。

川の小さ魚全般にいえることだが、下処理ではムリしてウロコを取る必要はない。焼いてしまえばウロコは全然気にならないし、むしろ、素早く下処理ができて魚の鮮度が落ちにくいのだ。

家庭のガスレンジで魚を焼くときは、フタをくり抜いた空き缶やレンガなどを利用して、強火の遠火をつくってやるのがセオリーだ。もっと理想を言えば、オイカワのように鮮度の落ちやすい魚は、釣り場で食べるのが結局一番いい。これなら、バーベキュー感覚で楽しめるし、魚を家に持ち帰る手間もない。河原で食べれば、魚料理が苦手な奥様も御満悦と、一石三鳥なのである。

How to cook

●材料（数人分）

オイカワ 10匹ぐらい
塩 …………… 適量

②串に刺して、焼く
直前に軽く塩を振る



①小型のナイフで腹を割いてワタを取り除く。鮮度が落ちやすいので、ウロコやエラは無理して取らないでいい

③たき火で焼く。
火に近すぎると表面だけ焦げて、中は生焼けになりやすいので、遠火で焼くのがコツだ

必ず釣るための秘訣

オイカワの釣り方としては、トウガラシウキを使ったウキ釣りが一般的だが、高感度の発泡ウキを使ってみると、微妙なアタリも拾えるようになり、釣果も必然的にアップする。オイカワの活性を上げるために、炒りヌカやサナギ粉などを握り込んだコマセダンゴをポイントに投入するのも効果的だ。清流域では、毛針の流し釣りやフライフィッシングで楽しむのもいいだろう。とくに、タまづめはオイカワの活性も上がるので、入れ食い状態で楽しめることも少なくない。



オイカワ釣りの釣果を左右するのは、仕掛けの感度。ウキとオモリ、ラインなどのトータルバランスがとれた仕掛けが、爆釣をもたらすのだ

春

オイカワの「河原焼き」

MENU 6 カサゴの「磯ワッパ汁」

焼き石で煮込む旬の味。汁の具も現地調達してみよう！

カサゴは、船釣りではマニアックなターゲットとされているが、堤防や小磯では意外と簡単に釣れるとあって、比較的なじみの深い魚である。とくに、ブラクリ仕掛けを使った穴釣りは、防波堤では定番中の定番の釣り方といえるだろう。

食味のほうは、これもいうまでもなくA級である。塩焼き、煮付け、香草焼き、カラ揚げなど、料理のレパートリーも幅広い。しかし、個人的には、骨が硬くてちょっと食べにくい魚とも感じている。そこで、ウチでよくやるのが「味噌汁」。釣ったばかりの超新鮮なカサゴからは、タツプリのコクと甘みが出てくるし、身離れもよくなって食べるときも簡単になるのだ。

これに味をしめて、友人が来たときに、カサゴの「ワッパ汁」を試してみた。竹や木の器に材料を入れて、そのなかに焼き石を投入して汁を煮るという漁師料理だ。味噌汁が器の中で、一瞬のうちに煮えたぎる光景は痛快無比。汁の表面に浮いてキラキラと輝く、無数の脂の滴。汁が煮詰まることなく、じんわりとカサゴのウマミが抽出されて、普通の味噌汁よりも一段と風味が増すのだ。

ワッパ汁をつくるときは、まず、容器（曲げワッパが気分だが、キャンプ用のコッフェルもお手軽）にお湯を入れて、



見た目はちょっと悪いが、その身はかなり上品な味がする。味噌の味との相性もバッチリだ

適量の味噌を溶いておく。続いてカサゴを入れるのだが、これはあらかじめ素焼きにしておくと汁が生臭くならない。魚以外の具は、刻みネギや菜っ葉、油揚げなど火の通りやすいものがオススメ。季節的には、現地採取したワカメやハバノリなどを入れても最高だ。

汁の準備が整ったら、あとは焼き石を投入するだけである。使う石は、丸くて表面がスベスベした黒っぽい川石がベスト。大きさはピンポン玉ぐらい。焚き火で石をよく焼いたら、ワッパに2～3個投入しよう。煮えたぎった汁が落ちついてきたら食べ頃だ。生臭さを感じるようなら、最後に日本酒をひと垂らししするとウソみたいにニオイが消え、味にもさらに深みが加わってくる。

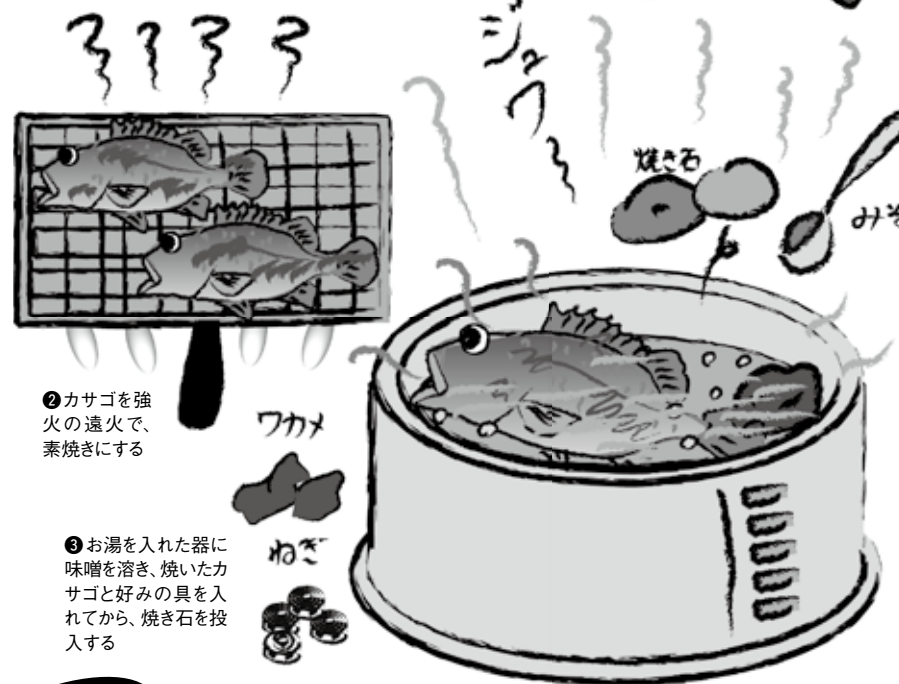
熱々の汁をハフハフとすすりながら、ほぐしたカサゴの身を食べる……。釣りで場で味わうにも最高の一品である。

How to cook

●材料（2人分）

カサゴ …… 2～3匹
味噌 …… 大さじ3
ワカメ、ハバノリ、ネギ
などの好みの具 …… 適量

①カサゴは、ウロコを落とし、ワタとエラを取り除く



②カサゴを強火の遠火で、素焼きにする

③お湯を入れた器に味噌を溶き、焼いたカサゴと好みの具を入れてから、焼き石を投入する

必ず釣るための秘訣

アイナメ釣り同様、ブラクリ仕掛けを使うのがオススメだ。私はムツバリと中通しオモリで自作しているが、このハリは先端にネムリが入っているのが根がかりしにくい。カサゴのポイントは、堤防のテトラ帯や小磯の根ぎわなどだが、なるべく人の狙わない攻めにくい場所を狙うことが必釣への近道となる。釣りの入門書に書いてあるような理想的なテトラ穴は、すでに終わっていることが多いのだ。エサはイワイソメが最高だが、サンマの切り身やオキアミを使ってもOK。



テトラの穴釣りでは、根がかりを恐れずに穴の奥底まで思い切って仕掛けをおろしてやるのが重要だ。魚がいれば一発で食ってくるはず

春

カサゴの「磯ワッパ汁」

MENU 7 野ゴイの「クリームソテー」

滋養たっぷりの壮健魚を、よりおいしく食べるための提案

コイ釣りのバイブル『淡水大魚釣り』（小西茂木著）を中学校時代に愛読していた私にとって、コイは魚の中でも特別な存在であった。授業中も、ノートの端に自ら考案した仕掛けのシステムをあれやこれやと描いては、週末の釣行の作戦を練っていたものだ。エサに関しても、当時は蒸したサツマイモを裏ごしてサナギ粉やオカラなどを混ぜて使っていたのだが、使うイモの品種にまでこだわるほど熱中していた。遊びのすべてをコイ釣りに捧げていたあの頃。いまから思えば、最高の日々だったと思う。

ところで、最近はコイを釣って食べる人っていうのをあんまり聞かなくなった。ポピュラーな魚の反面、料理としてはコイこくや洗い、甘露煮といった地味なレシピしか知られていないからだろうか？ どちらかという、日常的に食べるというよりは、慶事のときに食べる魚という感覚もある。現在、食材としてのコイの消費量が多いのは、おそらく信州の佐久や横浜の中華街ぐらいだろう。

しかし、コイは脂質やミネラル、ビタミンに富んだ滋養の食材であることは周知の事実。昔から、「妊婦や病人にはコイを食わせろ」と相場が決まっていたのである。そこでここでは、コイを万人好みの欧風の味に仕上げてみることにし



コイは食材としてはかなり万能。和風はもちろん、中華風や洋風のレシピでもおいしく食べられるのだ

た。ヨーロッパでもコイは意外と食べられていて、ワインやビールで煮付けたり、フライにしたりしているのだ。

コイを料理するときのポイントはふたつ。ひとつは、料理する寸前までコイを生かしておくこと。コイは絶命すると生臭くなりやすいし、真水で一晩泳がせておくことで泥臭さも抜けるのだ。もうひとつは、コイをさばくときに苦玉とよばれるキモを潰さないこと。これは、胸ビレの付け根周辺にあるので注意しよう。

今回のレシピでは、ソース作りにもちょっとしたコツがある。バターで炒めた小麦粉にスープを加えたら、スープが再沸騰するまで絶対にかき混ぜないことだ。冷めたスープを入れてすぐに混ぜてしまうと、必ずダマができてしまうのだ。それでもダマができてしまったら、鍋をいったん火から下ろして、木ベラで気長に混ぜて滑らかにしていこう。

How to cook

●材料（2人分）

コイ …………… 2 切
塩・コショウ …… 少々
小麦粉 …………… 大さじ 2
バター …………… 大さじ 1
生クリーム …… 1 カップ
ブロッコリー、プチトマトなど …………… 適量



①コイは 3 枚におろして、塩コショウしておく。アラは洗っておく

②コイの身に小麦粉をまぶし、バターでソテーして皿に盛っておく



④フライパンにバターを溶かして小麦粉を炒める。アラで取ったスープでこれを伸ばし、生クリームを加えて塩コショウで味を調え、ソテーしたコイの身にタッピングかける

必ず釣るための秘訣

本来、コイの旬は臭みの抜ける冬とされているが、釣りやすいのは春と秋だ。大物狙いではブッコミ釣りが主流だが、体長 40 cm 前後の食べ頃サイズを釣るなら、断然ウキ釣りが楽しい。それもリール竿ではなく、ノベ竿での勝負なら過激なやりとりになるだろう。エサは市販の練りエサで十分。ていねいに仕掛けの底取りをしてから、集中的にエサを打ち込んでいこう。最近では、どこの河川でも野ゴイの魚影が濃くなっているの、オデコになる事態は少ないはずだ。



コイ釣りのメッカ、北浦ではぶっ込み師も多いが、護岸が整備されているのでウキ釣りも十分に楽しめる。竿の長さは、5.4 m 程度でいいだろう

春

野ゴイの「クリームソテー」

MENU サッパの「洋風ママカリ」

8

週末釣り師必見！ これさえマスターすれば、爆釣も怖くない？

ここ数年、東京湾の釣り公園で、サビキ釣りのターゲットとして大人気なのがサッパである。サイズの10 cm前後の小魚だが、とにかく巨大な群れで回遊してくるので、だれが釣ってもアプレル心配がないのがうれしい。ファミリーやカップルで楽しむにも、最高の相手といえるだろう。

さて、サッパといえば、瀬戸内名物の「ママカリ」をご存じの方も多はず。これはサッパの酢漬けのことだが、知り合いの岡山県の主婦に本場の作り方を聞いたところ、鮮度のいいサッパをワタもウロコも取らずに素焼きにして、そのまま三杯酢に漬け込むのだそうだ。ワタを取らないのは、時間をかけて下ごしらえするよりも、鮮度を落とさないことを優先させた対処と思われる。

もちろん、岡山県内でも家庭によって、いろいろな作り方があるみたいなので、

これから作る人も自分なりにアレンジしてみるのがいだろう。

さて、私の場合は積極的にサッパだけを釣ることはないが、アジを狙っていて、いつのまにかサッパの入れ食いに巻き込まれていることは多い。というより、千葉港から富津港あたりまでの釣り場では、サッパのほうが圧倒的に魚影が濃いのだ。その点、富浦の北ケイセンでは、サッパに混じってコハダも釣れてくるので、どちらも酢締めにしてから寿司にして食べることが多い。

サッパは、カラ揚げや南蛮漬けなどでもおいしく食べられるが、ここでご紹介する「洋風ママカリ」も超オススメ。白ワインとワインビネガーで漬けているため、和風のママカリよりもスッキリした爽やかな味わいが自慢なのだ。御飯のおかずにはもちろん、洋酒のつまみにもピッタリである。



◀ だれでも簡単に釣れるサッパ。カラ揚げや南蛮漬けにしてもおいしく食べられる。↑ ワインビネガーだけで漬けるとかなり酸っぱくなるので、白ワインを混ぜるのがコツ

How to cook

●材料（4人分）

サッパ 10匹
紫タマネギ 1/2 個
ニンジン 1/3 本
ローリエ 3枚
生ハーブ（フェンネル、ディル、オレガノなど） 適量
塩 少々
粒コショウ 数粒
白ワイン、白ワインビネガー 各1カップ

② 紫タマネギ、ニンジンは、3 mm ぐらいの厚さの輪切りにする

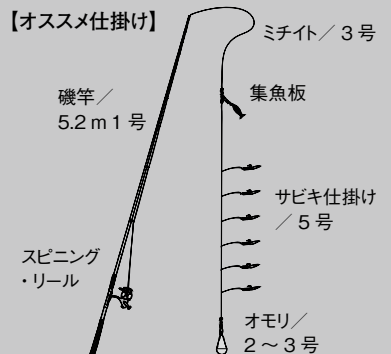


③ 広口ビンに、サッパ、タマネギ、ニンジン、ハーブ類、粒コショウを入れ、白ワインとワインビネガーを同量ずつ注ぐ。冷蔵庫で保存し、一晩おけば食べられる。2 週間は保存可能だ

必ず釣るための秘訣

防波堤でもっとも安易に釣れる魚は、このサッパである。はっきり言って、群れさえ回遊してくれば、もう爆釣したも同然だ。使う仕掛けは、お約束のスキンサビキ。仕掛けの上には、オトリの集魚板を付けるのが東京湾スタイルだ。ハリは小さめがいいだろう。コマセ袋は使わずに、直接、アミコマセをヒシャクで海に撒くのが手っ取り早い。この釣りでは、手返しのスピードがそのまま釣果に直結するが、のんびり楽しんで十分な土産がキープできるはずだ。

【オススメ仕掛け】



春

サッパの「洋風ママカリ」

MENU 9 シコイワシの「オイルサーディン」

大量に釣れたらこれで保存。いろんな料理に使えるぞ！

以前は、内房総や東京湾奥の防波堤でもマイワシが釣れ盛ったものだが、最近では、シコイワシ（カタクチイワシ）やサツパなどに、その主役が変わりつつある。

とくにシコイワシは、春から秋にかけてはコンスタントに釣ることができるから、アブレないための切り札としても人気急上昇中だ。ただし、傷みが早い魚なので、釣れたらすぐに冷えたクーラーボックスに入れることが大切。バケツのぬるい海水に入れるのは最悪。生き腐れの典型だ。また、冷蔵庫に入れても傷みが早い魚なので、できれば釣行後1～2日のうちに食べてしまいたい。

ところが、イワシというのは大漁に恵まれることが多く、とてもそんな短期間では食べきれない。そこで、覚えておきたいのが保存の利くレシピだ。我が家でよくやるのは「丸干し」で、海水ぐらい

の濃度の塩水に30分ほど漬けてから天日に干すだけと、作るのは超簡単。これを冷蔵庫に入れば、1週間は日持ちするようになる。冷凍保存なら1ヶ月は余裕だ。焼くときは凍ったまま火であぶれば、新鮮な味がしっかり蘇ってくれる。

もうひとつのオススメ料理は、「オイルサーディン」。これもイワシの頭と腹の部分のカットして、オリーブオイルとハーブと一緒に煮るだけで簡単に作れる。そのままでも、もちろん食べられるが、スパゲティに混ぜたり、サラダに混ぜたり、もちろん熱々のご飯に乗せてもグーだ。ウチの子供たちは、パンに挟んで食べたりもしている。私が好きなのは、茹でたうどんに乗せて、ダイコンおろしに生醤油をチョロリとかけて食べる方法。濃厚なイワシの脂とうどんのシンプルな味が絶妙にマッチして、ニシンそば風のうまさを楽しめるのだ。

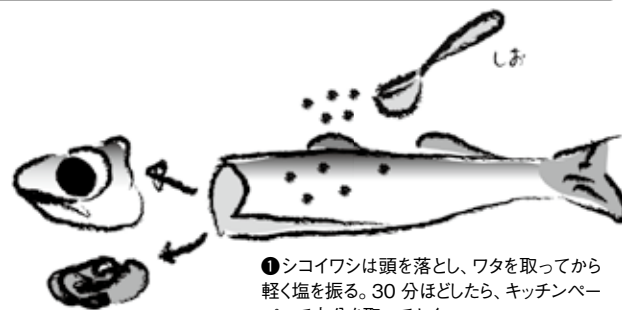


◀ 丸干しは天気の良い日に干せば、一日で完成する。干し過ぎると固くなるのでほどほどに。
↑ ハーブ類やニンニク、トウガラシなどが、イワシの臭みを取ってくれるのだ

How to cook

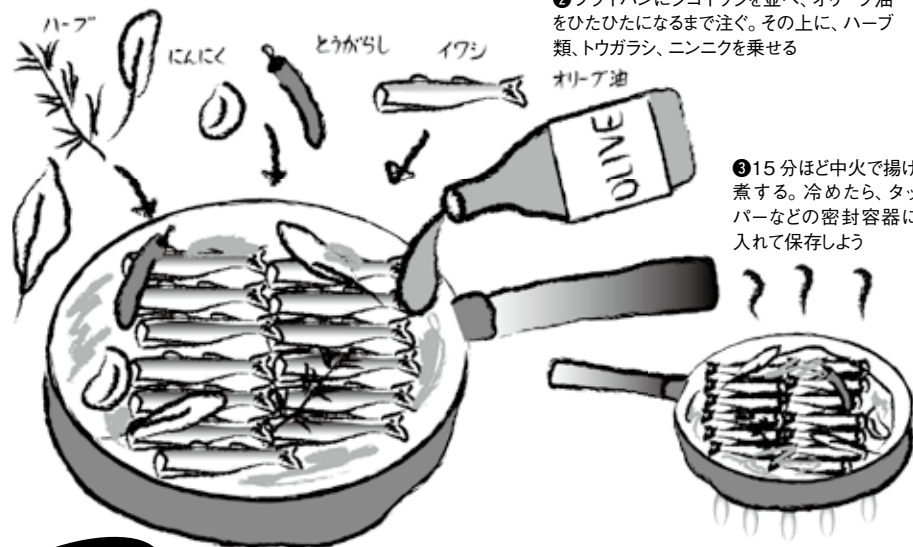
●材料（数人分）

シコイワシ …… 20匹
塩 ……適量
オリーブ油 ……適量
トウガラシ ……2本
ローズマリー ……2枝
セージ ……1枝
ローリエ ……2枚
ニンニク ……2～3片



①シコイワシは頭を落とし、ワタを取ってから軽く塩を振る。30分ほどしたら、キッチンペーパーで水分を取っておく

②フライパンにシコイワシを並べ、オリーブ油をひたひたになるまで注ぐ。その上に、ハーブ類、トウガラシ、ニンニクを乗せる



③15分ほど中火で揚げ煮する。冷めたら、タッパーなどの密封容器に入れて保存しよう

必ず釣るための秘訣

この釣りは、そんなに難しく考える必要はない。多くの場合、足元まで群れが回遊してくるから、ノベ竿を使った普通のサビキ仕掛けで狙えるのだ。ただし、トラブルや手返しのスピードを考えると、市販のサビキはちょっとハリ数が多い。仕掛けをカットして5本バリ仕様にすれば、慣れない人でも使いやすくなるはずだ。アミコマセは少しずつ切らさないように撒くのが、イワシの群れを足止める秘訣。コマセに、ニオイの強い炒りヌカを混ぜるのも裏ワザだ。



春から秋にかけてなら、東京湾でシコイワシを釣るのは楽勝である。群れが回遊してきたら、コマセを少しずつ効かせてやるのがコツだ

春

シコイワシの「オイルサーディン」

MENU 10 ニジマスの「チャンチャン焼き」

インスタント味噌が決め手。ホットプレートを使って気軽に楽しもう！

十歳の夏、北海道の牧場で初めてチャンチャン焼きを食べたときの感動は、いまでもリアルに覚えている。

まず、タタミ一畳分はありそうな巨大な鉄板に下肝を抜かれ、そこにピンク色も鮮やかなアキアジ（サケのこと）の大きな半身がドドーンと10本ほど並べられる。さらに、キャベツ、タマネギ、ジャガイモ、トウモロコシなどをガシガシと高く積み上げ、大量の野菜に隠れた魚が、シュワシュワと蒸し焼き状態になる。やがて、野菜がクタクタとなったところで、日本酒で溶いた味噌をジュッと注ぎ込み、ひと煮えしたら完成だ。

この、豪快過ぎる原野の料理を、牧場の全員（20人ほど）で取り囲んでワシワシと食い進めていくのである。魚の身と脂、野菜の甘み、味噌の香ばしさが完璧にマッチして、牧場仕事で疲れきった胃袋を優しく、かつ、急速に満たしてゆく。老若男女も、このときばかりは無礼講。バイト生だった私も負けじと手を伸ばしながら、北海道という風土の豪快さにシビれ入ったものだ。

もとは、番屋料理である「チャンチャン焼き」。大人数なら野外で食べるのが楽しいが、家の中で食べるならホットプレートで焼くのがお手軽だ。焼くときにフタを乗せておけば、野菜にもまんべん



最近養鱈技術が格段に進歩して、管理釣り場のニジマスでも十分においしく食べられるようになってきた

なく火が通る。使う魚は何でもOKだが、サケ・マス系にこだわるなら、管理釣り場でも簡単に釣れるニジマスなどはいかがだろうか。ちなみに、管理釣り場のニジマスは、放流直後にバタバタと釣れるので、あらかじめ放流場所と時間をチェックしておくのが数釣りの秘策である（管理釣り場なら、そんなコトしなくても釣れるか……）。

チャンチャン焼きの出来上りを左右するのは何といっても味つけ。通常、チャンチャン焼きでは、タッパーの具からウマミ成分が出てくるのだが、少人数の場合は使う材料が少量のために、いまひとつ物足りない味になる。そこで登場するのが、ダシ入りインスタント味噌汁の素である。これを日本酒か白ワインで溶いて使えば、即席ながらも激ウマのチャンチャン焼きができるのだ。インスタントを侮ってはならない……。

How to cook

●材料（2人分）

ニジマス …… 2匹
好みの野菜（キャベツ、タマネギ、ニンジン、ピーマンなど） …… 適量
即席味噌汁の素 …… 2袋
日本酒かワイン …… 適量



必ず釣るための秘訣

国内で野生化したニジマスを釣りたいなら、北海道に行くのが確実。しかし、最近では都市近郊の自然の溪流や湖沼を利用した管理釣り場も人気だ。エサ釣りOKの釣り場なら、釣果は確実だろう。フライやルアーにチャレンジしたいというなら、まずは、その釣り場で実績のあるフライやルアーを使うのが王道。とくにフライの場合は、「エッグパターン（魚卵を模したフライ）」がどこの釣り場でも最強となる。ただし、このフライの使用を禁じている釣り場もあるので注意！



管理釣り場にも、このように風光明媚なフィールドもある。魚は放流ものだが、最近養鱈技術が進歩して、刺身でも食べられるほどになっている

MENU 11 ブラックバスの「シシカバブ」

キャンプのランチにオススメ。生臭みも全然気にならないぞ！

国内におけるゲームフィッシュの代表といえば、何といてもブラックバスである。いまや、あらゆる淡水域でバス釣りを楽しめ、バス釣り大会も各地で開催されている。釣り団体や専門雑誌などの啓蒙もあって、初めての釣りがバス釣りという少年も多いだろう。当然、キャッチ&リリースも浸透していて、少年アングラータの多くもそれを実践している。

一方、バス釣りの本場・アメリカでは、釣ったバスを料理して食べているアングラータが意外と多いようだ。アメリカの古いバス釣り雑誌にも、バスの食べ方について事細かく記述されていたのを読んだ記憶がある。純粋にゲームフィッシングを楽しむのいいが、晴れた休日に仲間とキャンプ&フィッシングを楽しむなら、釣った魚を料理して味わってみることも、また釣りの楽しみのひとつではないだろうか。

ここでご紹介する「シシカバブ」は、私が以前、3ヶ月間ほど旅したことのあるシルクロードでのメジャー料理。本来は、羊の肉を香辛料たっぷりの特製ソースに漬け込んでから炭火で焼くものだ。これと似た料理に、ミンチ状の羊肉に小さく切ったトマトを混ぜて焼く「チャブリカバブ」というのもあって、私はもっぱらこちらを好んで食べていた。辛いな



淡水魚としては歩留まりもよく、デカイのが一匹釣ればそれなりのボリュームの食事を楽しめるのだ

がらもトマトの酸味がよく効いていて、疲労した身体にも優かったものだ。

で、このレシピは、羊肉のかわりに魚を使う。もちろん、ブラックバスだけでなく、川魚も海魚も問わずにいろいろな魚が使える。むしろ、「ちょっとニオイがね……」といった魚をおいしくするのが、この料理の真骨頂なのだ。川魚ならニゴイやウグイ、海魚ならボラやアイゴなどもいいかも知れない。

作り方は簡単。魚の身を細かく刻んでタマネギ、スパイス、オリーブオイルを混ぜ、それを串にまらめて焼くだけである。気分としては、チリソースを付けて食べてみたい。考えてみると、漁師料理であるサンガ焼きに、スパイスをたっぷり効かせただけのことなのだが、ビールとともに熱々のシシカバブを嚼ると、ちょっと異国の香りがして、私も少しだけ若き日の旅を思い出すのである。

How to cook

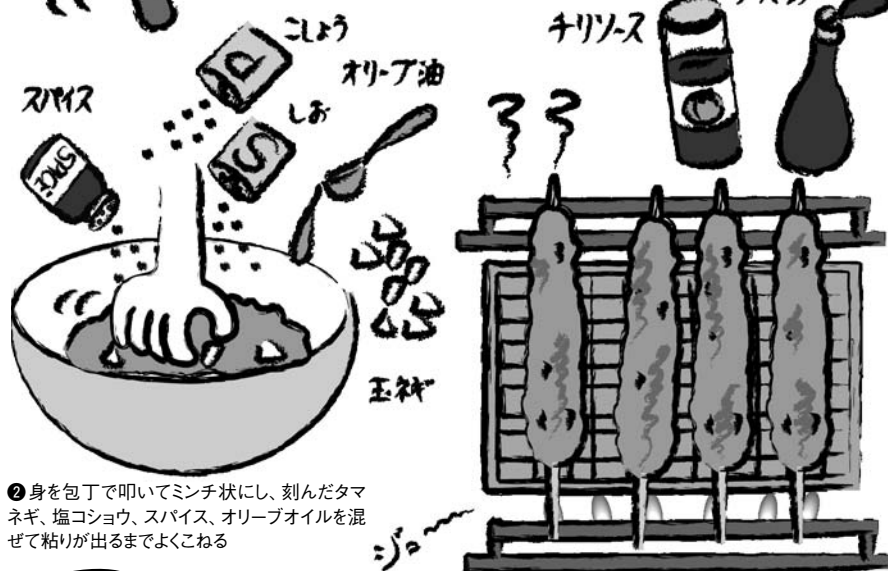
① ブラックバスは三枚におろして皮を引く



③ 串に細長くまとめ、強火の遠火でキツネ色になるまで焼く。チリソースかケチャップをつけてかぶりつこう！

●材料（2～3人分）

ブラックバス……………1匹
タマネギ……………1/2個
塩・コショウ……………適量
好みのスパイス（ガラムマサラなど）……………適量
オリーブオイル……………適量
チリソース、ケチャップ



② 身を包丁で叩いてミンチ状にし、刻んだタマネギ、塩コショウ、スパイス、オリーブオイルを混ぜて粘りが出るまでよくこねる

必ず釣るための秘訣

通常、バス釣りといえばルアーフィッシングだが、確実にバスを釣るなら、泳がせ釣りが断然有利。実際に、湖でヒメマスやワカサギを釣っていると、リールを巻き上げてくる途中、釣った魚をバスに横取りされることも多いのだ。岸釣りでも、ルアーでさんざん攻められた後で、ワームフックにオイカワなどの小魚を背掛けにして泳がせてやると、一発でデカバスが食ってくる。ワームでも釣れない少年に、この釣り方を教えてやれば、夢中になること必至だろう。



バスは汚れた水域でも平気で暮らしているが、自分で料理して食べるつもりなら、水のきれいなエリアで釣ったヤツにしておこう！

春

ブラックバスの「シシカバブ」

MENU 12 マダコの「豪快タコ飯」

漁師が生み出したバランス栄養食。お疲れ気味の人も元気爽快！

20 年ほど前、韓国南部の小さな漁師町の屋台で、タコの躍り食いに会ったことがある。屋台のオパチャンがグネグネと動き回るマダコを「ガツ、ガツーン」と包丁で容赦なくブツ切りにし、そこにトウガラシを大量に加えて、さらに「トン、トン、トン」とリズムカルに包丁で叩いていく。ほどよく細くなったところで皿に盛り、刻んだニンニクと粗塩の上に散らして、超ワイルドな一品が完成である。

一瞬の逡巡の後、オパチャンにうながされて、しぶとく蠢いているタコの一片を箸でつまんで口に放り込む。タコの吸盤が、容赦なく口中に張りついてくる。すかさず、アルコール度の強い焼酎で流し込むのが当地での正しい作法だ。

このときは、ゆっくりと味わう余裕もなかったが、韓国はサラダや鍋物、塩辛などで大量にタコを消費している国であることをあとで知った。韓国以外にもスペインや南太平洋の島々など、タコを食べる民族は多い。そして、ニッポンでも生食はもちろん、茹でダコ、揚げダコ、焼きダコ、干しダコ、タコシャブ、タコ焼き、おでん、マリネなど、さまざまな料理方法が確立されているわけである。

それらのレシピを紹介していたら一冊の本になってしまうほどなので、ここでは、釣り人ならではの豪快料理「タコ飯」



マダコを生き締めするときは、目と目の間をナイフで刺すのが簡単。料理前には粗塩でヌメリを落とそう！

をご紹介します。軟らかくてホクホクの食感は病みつきになることだろう。

まず、タコは加熱すると固くなる性質があるので、あらかじめ身をすり粉木などで叩いておくとよい。料亭ではダイコンを使っている。ダイコンは軟らかいので、タコの皮を傷つけないそうだ。

タコがクタリとなったところでブツ切りにして、お米と一緒に炊き込めばフワリの食感を楽しめる。ウチの奥方によれば、タコをあらかじめ圧力釜で煮てからご飯と一緒に炊き込むと、タコを叩かないでも軟らかく食べられるとのこと。また、タコのほかに刻んだ油揚げやマツの実などを入れると食感がよくなる。

なお、タコを生き締めするときは、目と目の間にキリのような尖ったものを突き刺すとよい。タップリの粗塩でタコをよく揉んでから、表面のヌメリを洗い流せば下ごしらえは完了だ。

How to cook

●材料（4人分）

マダコ	1パイ
米	3合
ニンジン	1/3本
ゴボウ	約10cm
油揚げ	1/2枚
マツの実	大さじ2
醤油	大さじ3
酒	大さじ4
塩	少々

① マダコは粗塩でよくもんでから水洗いして、ヌメリを取り取る

② マダコをブツ切りにする。ニンジンと油揚げは3cmぐらいの細切りに、ゴボウはさがぎにする



③ 米は炊く30分ほど前にとぎ、炊飯器に入れて水加減をしたら、醤油、酒、塩を加える

④ タコと具を加えて炊き込む

必ず釣るための秘訣

マダコ釣りというと、沖釣りじゃないとダメそうに思えるが、じつは、防波堤からでも簡単に釣れる。仕掛けは、専用のテンヤにイシガニなどをタコ糸で縛り付ければOKだ。これを、適度に潮が利いている堤防下の岩礁帯などに落とし込んで着底させる。竿先を小刻みにシェイクしてテンヤを揺らせ、場所を少しずつ移動しながらこれを繰り返せば、タコが乗ってくるという仕組みだ。じわりと重みを感じたら、岩盤に張り付かれないように一気に引き上げよう。



テンヤに縛るのはカニがベストだが、地域によってはブタの脂身やサンマの切り身などを使っている。最悪、ビニール製の偽ガニでもOKだ

春

マダコの「豪快タコ飯」

MENU 13 メバルの「塩焼き」

釣魚料理の超基本。しかし、その奥は意外と深淵なのだ

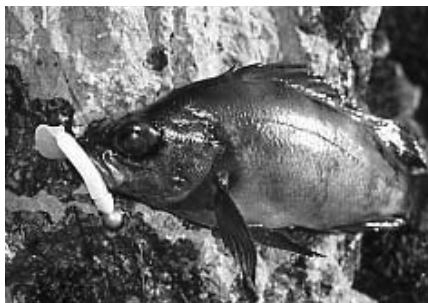
「春告魚」と書いてメバル。磯や堤防で釣れるこの人気ターゲットは、ロッドをキュンキュンと絞り込む独特のファイトが魅力だ。ただし、最近はどこポイントも場荒れが激しくなって、とくに内房総で釣れるのは、15 cm以下の小型ばかりになってしまったのが残念である。

メバルの食べ方としては、刺身や煮付け、カラ揚げなどがポピュラーだが、ここでは魚料理の基本中の基本「塩焼き」をご紹介します。簡単に見える料理ほど、じつは、その奥が深いのである。

まず、メバルのような小型魚の塩焼きでは、塩の振り過ぎはタブーである。とくに、鮮度がいい魚ほど塩のまわりも早いので、素材のウマミを引き出すつもりで、塩は控え目に振ったほうがいい。魚の大きさにもよるが、体長20 cm程度のメバルなら、小さじ一杯の塩で十分だろう。ただし、浸透圧の関係で川魚ほどは素早く塩が吸収されないの、塩を振ったら30分ほど置いて焼くことも重要だ。ヒレが焦げないように飾り塩をしてもいいが、それは好みにお任せしたい。

メバルの身に塩がなじんだら、そのまま焼き始めてもいいが、その前に一度酒でメバルを洗って、あらためて薄塩を振ると、さらに香り高い焼き上がりになる。

使う塩は、もちろん自然塩。市販の精



根魚に共通の上品な白身は、あらゆる料理に使える。塩焼きにするときは、酒で洗うとさらに味が引き立つ

製塩は、単に「塩辛い」だけで、どうしても魚のウマミを引き出してくれないのだ。最近では、スーパーでもいろいろな種類の自然塩が売っているので、ぜひ、常備しておきたい。

よくいわれることだが、魚を焼くときの基本は「強火の遠火」である。理想を言えば炭火を利用したいところだが、ガスレンジでも上手に焼く方法がある。レンジ台にレンガなどを積んで、即席の焼き台を作ってしまうのだ。コンロの上にはセラミックの焼き網を乗せることで、均等な熱で魚を焼くことができる。それが面倒なら、焼き網を二枚重ねて、その上で魚を焼いてもいいだろう。

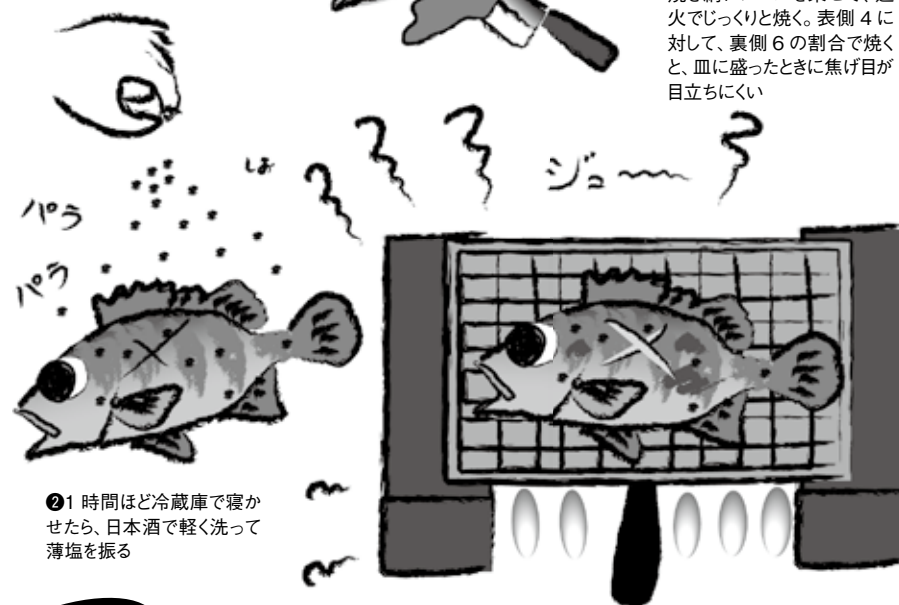
焼き網を十分に熱したら、まずは、メバルの片面をじっくりと焼き、軽く焦げ目が付いたら、裏返して最後まで焼き上げる。何度も魚をひっくり返すと、身が崩れてくるのでほどほどにしよう。

How to cook

●材料 (1人分)

メバル ……好きなだけ
塩 (自然塩) ……適量
日本酒 ……少々

①メバルはウロコとワタ、エラを取って振り塩する。このとき、身に飾り包丁を入れておくと、皮が爆ぜにくくなる



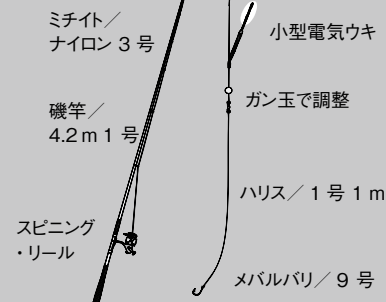
③あらかじめよく熱しておいた焼き網にメバルを乗せて、遠火でじっくりと焼く。表側4に対して、裏側6の割合で焼くと、皿に盛ったときに焦げ目が目立ちにくい

②1時間ほど冷蔵庫で寝かせたら、日本酒で軽く洗って薄塩を振る

必ず釣るための秘訣

堤防のメバル釣りは、基本的に夜釣りになる。これはメバルの活性が上がって、より釣りやすくなるためだ。メバル釣りの最大のキモは、元気のいいエサを使うことに尽きる。ボサエビでも、アオイソメでも、よく動くエサほど食いがいいのだ。当然、生きたシコイワシを使えば最高だが、これ入手するのはちょっと面倒。そこで私は、近くの川で獲ったクチボソを使うことがある。意外と海水の中でも元気に泳いでくれるので、メバルの食いつきも抜群なのだ。

【オススメ仕掛け】



春

メバルの「塩焼き」

MENU 14 ヤマメの「インスタント燻製」

釣り場で簡単に楽しめるオツな一品。段ボール箱を活用しよう！

子供の頃から釣り三昧だった私にとって、最高に憧れていた魚はヤマメだった。利根川や手賀沼といった、生活臭漂うフィールドで釣りをしていた身には、山紫水明の流れで溪流の女王を釣ることが、やたらと崇高な行為に思えたのだ。そして、中学生のときに自転車で千葉から日光まで遠征し（往復 250 km！）、生まれて初めて釣ったヤマメは、陳腐な言葉ではあるが、やっぱり川の宝石のように美しかった。

ところで、ヤマメは小細工なしで塩焼きで食べるのが最高だと思うが、以前、ヤマメの冷製という感激的な味に遭遇したとき、おいしい魚は何にしてもおいしいという大原則を再認識した。ここでご紹介する「燻製」も、一度は食べてみたい味のひとつである。

話は飛ぶが、学生時代の後輩が燻製づくり&釣りの達人で（現在、東北の山中で田舎暮らしを堪能している）、学園祭で売るためのヤマメの燻製を、南アルプスの山中でわずか一日で大量に製作したのは舌を巻いたものだ（それも、ヤマメを釣りながらである）。そんな彼が用意していたのが、巨大な段ボール箱。この中にヤマメを吊って、鉄板に置いたスモーク・チップで燻すわけだ。作業を開始してからわずかな時間で、アメ色の見事な燻製ができた記憶がある。



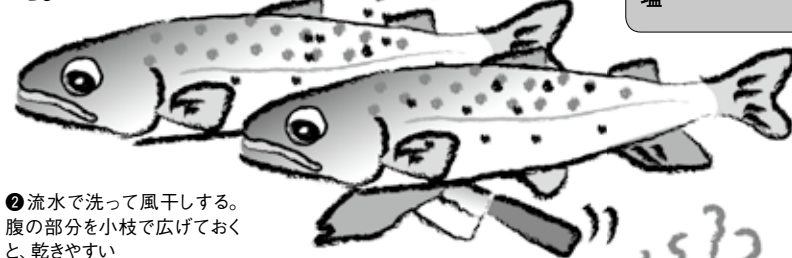
清冽な流れが生み出すその味は、どんなレシピに応用しても存在感を失わない奥深さを秘めている

さて、現在では、さらに手抜き派にピッタリの「スモークウッド」という燻煙材が売っている。これによって、釣り場で燻製を楽しむのも、よりイージーになっているのだ。直火を使わないので、段ボール箱が燃える心配もない。箱の上部に針金を渡し、その上に金網を乗せれば即席スモーカーの完成である。

ヤマメは内臓を取ったら、背骨の血合いをこそぎ落とし、軽く塩を振ってから冷えたクーラーに入れて味をなじませる。1～2時間したら魚を取り出して沢水で洗い、エラに小枝などを挿して風乾させれば準備完了。魚を段ボール箱の金網に乗せ、スモークウッドに着火して2～3時間待つだけだ。スモークウッドの熱だけでも箱の中の温度は50度ぐらいになるので、これでちゃんとした温燻ができる。釣ったばかりの新鮮な魚を使っているだけあって、その味は完璧なのだ。

How to cook

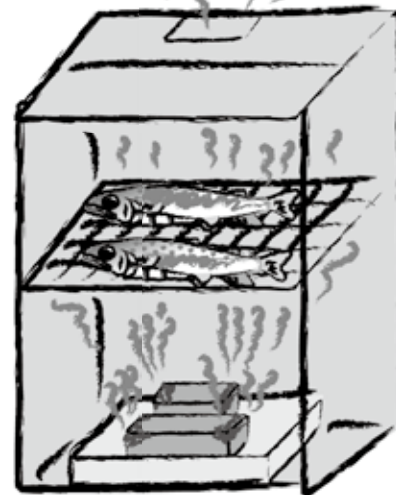
① ヤマメはウロコ、エラ、ワタを取り去り、塩を振って1～2時間なじませる



② 流水で洗って風干しする。腹の部分の小枝を広げておくと、乾きやすい



③ 段ボール箱にセットした金網に乗せ、スモークウッドに着火して2～3時間ほど燻せば完成！



必ず釣るための秘訣

ヤマメは警戒心がかなり強い魚なので、仕掛けやエサの選択以前にポイントへのアプローチが重要になる。いきなり、水の中をジャブジャブ歩くのは最悪。マジにやるなら、派手な服装も控えよう。ポイントは、石裏や落ち込み、瀬ワキなど。淵や堰堤下といった典型ポイントは、多くの釣り人が攻めるので意外とダメなことも少なくない。エサは、シーズン初期ならイクラ、水温が高くなるにしたがって川虫やキチがよくなる。夕暮れは毛針を試してみても楽しい。



ヤマメ釣りは難しいといわれるが、アプローチさえうまくこなせばチャンスは大きくふくらむ。つねに新鮮なエサを使うことも、意外な秘訣だ

春

ヤマメの「インスタント燻製」

MENU 15 ワタリガニの「テッポウ汁」

カニのウマミと味噌の風味が溶け合って……。もう、絶品。



◀ワタリガニを専門に狙っている釣り人は少ないが、東京湾内でもこんな大物が釣れるのだ。
↑アクアラインの付け根にある「浮島釣り園」は、カニ釣りの隠れた人気エリア

花 咲、ズワイ、タラバ……。食卓に上るカニにはいろいろな種類があるが、釣り人にとってもっとも馴染み深いのは、ヒラツメガニやガザミなどの、いわゆる「ワタリガニ」と呼ばれるカニだろう。

ワタリガニは、スーパーでもときどき売られているが、釣り具屋で市販されているカニ網を使えば、だれでも簡単に釣ることができる。防波堤や海岸でほかの釣りをしているときに、カニ網をぶっ込んでおくのもいい。なお、近海のワタリガニの産卵期は夏なので、産卵前の冬から春にかけてがメスの旬となる。オスは夏になると身が充実してくるため、その頃に釣ったものが、断然おいしい。

ワタリガニの身やミソの味は濃厚で、ほかのカニの味にも負けない奥深さがある。納沙布岬の土産物屋でサービスしてくれる毛ガニ汁にも感涙したものだが、

このワタリガニの「テッポウ汁」も病みつきになる味である。

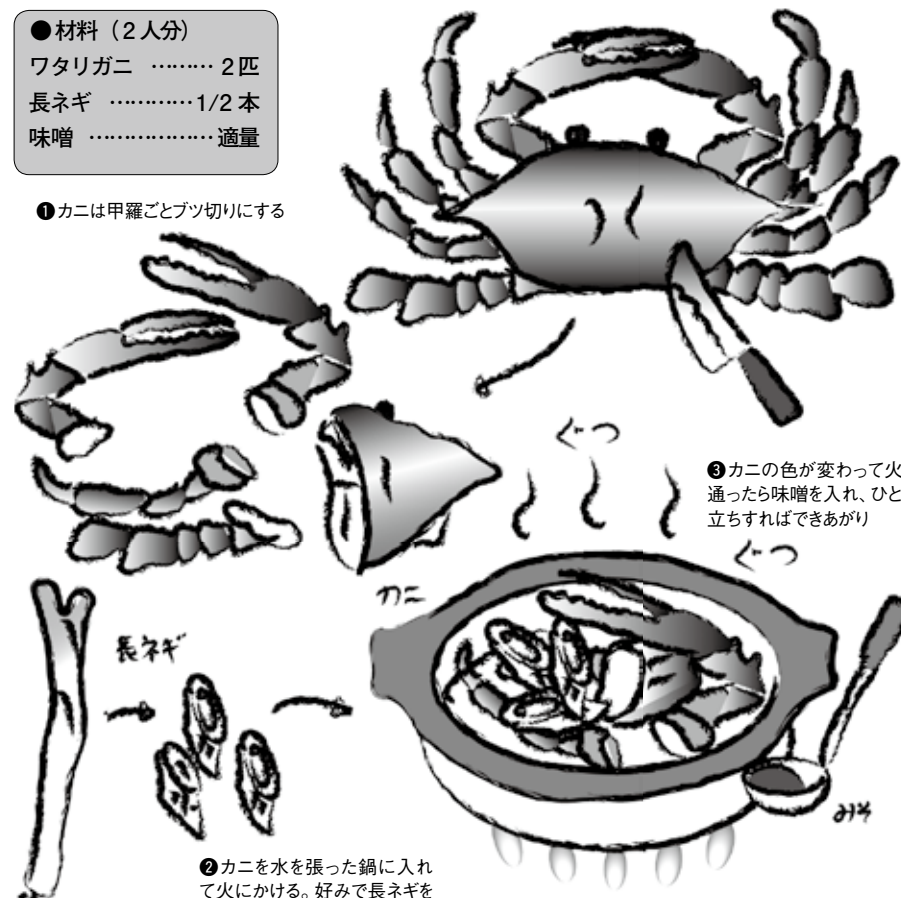
作り方は簡単。カニは甲羅からもおいしいダシが出るので、甲羅ごとブツ切りにしたもの水を火にかけ、甲羅が赤くなって完全に火が通ってから適量の味噌を入れて完成だ。ほかの具は入れなくてもいいが、長ネギのブツ切りを投入するとカニの甘みがさらに引き立つ。

シンプルに身肉やミソを味わうなら蒸しガニにしてもよい。単純に茹でて食べてもいいが、蒸したほうが身が水っぽくならずおいしいと思う。蒸し時間は強火で約30分。このとき、カニが暴れないように適当なヒモか輪ゴムで足を縛っておく。蒸し上がったなら、熱いうちに酢醤油をつけてかぶりつこう。甲羅についているミソや卵は、そのまま食べてもいいが、甲羅に熱燗を注いでウマミのしみ出した酒を味わうのも一興だ。

How to cook

●材料（2人分）
ワタリガニ …… 2匹
長ネギ …… 1/2 本
味噌 …… 適量

①カニは甲羅ごとブツ切りにする



③カニの色が変わって火が通ったら味噌を入れ、ひと煮立ちすればできあがり

②カニを水を張った鍋に入れて火にかけろ。好みで長ネギを入れるのもいい

必ず釣るための秘訣

カニの釣り方は簡単。まず、投げ釣りタックルに、市販のカニ網をセットし、そこに魚（ニオイの強いサマヤイワシがよい）のブツ切りを入れる。これをポイントに投入したら、15～20分間隔で巻き上げてくるだけだ。狙い目は、海岸の砂地に根が点している場所。東京湾でも、ハサミ脚を伸ばすと30cmを超えるビッグなやつが釣れるのだ。昼間でも釣れるが、夕まづめから夜の9時ぐらいまでが最高潮となる。ほぼ一年中釣れるので、ぜひ、一度試してみよう。

【オススメ仕掛け】

投げ竿／30号 4.5m

中型スピニング・リール

ミチイト／ナイロン 5号

オモリ／20号

カニ網／30号

春

ワタリガニの「テッポウ汁」

マンボウの刺身&煮物

マンボウを釣るわけにはいかないが、房総の隠れた人気魚なので、ここでご紹介しておく。料理法によっては、これがイケる味なのだ。

魚屋の店先にマンボウが登場するのは、冬から春にかけて。この時期に南房の市場に立ち寄ると、定置網にかかったマンボウの解体作業に出くわすことがある。尾ビレが短い奇妙な形状のこの魚は、小さくてもタタミ半畳ぐらい、成長すると一畳を超える大きさになる。さばき方も独特で、床にゴロリと寝かしたまま腹に包丁を入れ、分厚い外皮をカットしてから中の肉を切り取っていく。そのまま軟らかな中骨を取り去ってから、さらに、反対側の肉までさばいてしまうのだ。

マンボウの食べ方で、定番なのは「刺身」。半透明の身を、キモと酢味噌を和えたタレにつけて食べるのだが、食感的にはコンニャクに似ていて、身そのものは無味といってもいい。つまりはタレの味で食べているようなもので、ハッキリ言って好みが分かれる味だと思う。

魚は何でも好物のウチの子供たちも、ちょっとクセのあるキモの味は苦手ようだ。そこで考えたのが、身とキモを一緒に甘辛く煮た「マンボウ煮」。煮すぎに注意して仕上げれば、刺身とは全然違う濃厚なウマミを楽しめるのだ。食感もシコシコしていて、アワビの煮物に似ていなくもない。子供たちもこれは喜んで食べるのだが、ズバリ、私の好みでもある。毎日食べても、飽きない味だと思う。



クニクニした食感のマンボウの刺身。キモはややくセが強い。これを甘辛く煮付けると食べやすくなる