

イカナゴのくぎ煮



伊勢湾の春を告げる魚、イカナゴ。

三重県では「小女子（こうなご）の釜揚げ」などでお馴染みの魚ですが、関西では、生のイカナゴを家庭で佃煮に仕立てた「くぎ煮」が人気です。

イカナゴは身が柔らかく痛みやすいことから、生の新鮮なイカナゴが購入できるのはイカナゴの産地周辺地域に限られています。三重県でも、イカナゴ漁が盛んな3~4月頃に、一部の魚屋さんやスーパーなどで生イカナゴが店頭にあります。

あなたも、伊勢湾の新鮮な生イカナゴを使って、美味しい「くぎ煮」を作ってみませんか？

※「くぎ煮」の名の由来は、出来上がりの姿が折れ曲がった釘に似ていることからきています。

制作： 三重県津農林水産商工環境事務所 水産室



1. 材料を準備します。

(生イカナゴ1kgあたり分量)

しょうが 30g

しょうゆ(濃口) 200cc

酒 100cc

ざらめ 230g

みりん 100cc

A

- ・調味料はお好みの味に合わせて分量を調節してください。
- ・ざらめが無ければふつうの砂糖でも充分ですが、ざらめを使うとコクがでます。
- ・しょうがは細かく千切りに刻んでおきます。
- ・アルミ箔で落としぶたを作ります。大きさは鍋よりもひとまわり小さめ。指で数カ所穴をあけておきます。
- ・鍋は、大きめで両側に取っ手のあるものが向いています。

2. イカナゴを洗います。

- ・ボウルなどに水を張った上にざるを載せ、そこにイカナゴを入れて洗います。
- ・身が柔らかく傷つきやすいので、手で優しく洗います。
- ・洗い終わったらざるを上げ、5分ほど置いて自然に水気が切れるようにします。

3. Aの調味料を鍋に入れ、強火にかけます。

- ・ざらめが溶けるまでしっかり煮立たせます。
- ・写真のように、細かい泡が勢いよく吹き上がってきます。



4. イカナゴを手で少しずつ鍋に入れます。

- ・イカナゴを一度にたくさん入れてしまうとイカナゴ同士がくっついてしまいます。鍋の端に沿って円を描くように手を動かしながらパラパラと入れていきましょう。
- ・煮汁の温度が下がるとイカナゴの身が崩れやすくなるので、常に強火で煮汁が沸騰した状態を保ちましょう。
- ・用意しておいたしょうがも少しずつ入れていきます。



5. イカナゴを全部入れ終わったらアルミ箔の落としぶたをし、強火のまま煮詰めます。

- ・吹きこぼれないよう注意しながら、強火で一気に煮詰めます。
- ・鍋のふたはしません。
- ・途中、箸などでかき混ぜたり鍋をゆすったりするとイカナゴの身が崩れてしまいます。煮汁がある間は焦げつかないので、イカナゴにはさわらないようにしましょう。



6. 煮汁が残り少なくなったら火を弱め、アルミ箔を取り、焦がさないよう注意しながら煮詰めます。

- ・さらに煮汁が少なくなったら、鍋を持って中身を数回ひっくり返して煮汁を全体に絡ませます。



7. わずかに煮汁が残っている状態で火を止め、すぐざるにあけ、煮汁を切ります。

- ・焦がしてしまうと苦みが出て風味が落ちるので、まだ煮汁が残っている状態で火を止めましょう。
- ・うちわなどを使ってすばやく冷まします。
- ・完全に冷めたら、箸でほぐします。



8. できあがり。

- ・お好みで、白ゴマをふりかけると香ばしくいただけます。
- ・日持ちがするので、たくさん炊いてご近所に配ってみてはいかがでしょうか？
- ・山椒の実や蜜柑の皮を混ぜてみたりして、いろいろな味のバリエーションを試してみるのも楽しいですよ。