

鳥羽離島 シオカラ[®] とは...

塩辛は魚介類の身や内臓を塩に漬けて保蔵性を高め、内臓に含まれる酵素で発酵させてうま味を醸し出す料理です。貴重な食材をいかに無駄にせず食べるかと知恵を絞った先人たちの功績。鳥羽離島の料理人が、塩辛の知恵と工夫に磨きを加え、新しい食べ方を提案します。

シオカラ料理は、島の畜や食卓で、前菜として、またメイン料理のアクセントとして提供されています。新鮮な食材が手に入らないと味わえない、まさに旬の珍味です。



中村 健二さん

定洋 さん

新鮮な食材が手に入ります



島の料理人が腕を磨き、シオカラ料理を堪能



島の旅社/濱口ちづるさん



しらすの酢漬

古くから魚や野菜の保存に使われてきた酢。酸味がほどよくしみ込み、まるやかな味。

- 生しらすを水洗いして、海水を洗い落とす。
- ひとしおして、1時間程度。魚の臭みをとる。
- 再び洗って、酢・砂糖・塩を合わせた甘酢に漬ける。



しらすの醤油漬

生の食感が保たれ、口当たりよく仕上がった醤油漬は、いくらの醤油漬をイメージしてきたアイテム。

- 生しらすを水洗いして、海水を洗い落とす。
- ひとしおして、1時間程度。魚の臭みをとる。
- 再び洗って、醤油・酒・みりんを同等にした割り醤油に漬ける。



しらすの軍艦巻き 酢漬&醤油漬

海苔で巻いて、食べやすく、酢漬との相性もよし。キュウリで巻いたり、見た目の変化も楽しめます。

しらすのオイル漬

ナマの食感が保たれ、口当たりよく仕上がっているオイル漬は、そのままでもおいしい保存食です。サラダやトーストなど、味のアクセントに使えます。

- 生しらすを水洗いし、余計な水分を切ったあと、重さの15〜20%の塩に漬けて、しっかり蓋をした容器で発酵させる（ここでは魚骨づくりの要領）。
- 1ヵ月経ったものを水洗いし、水気を拭き取ったあと、容器に移し、オリーブオイルをひたひたになるまで加える（鷹の爪、ニンニク、タイムなど香りは好みで）。
- 翌日から食べられるが、日にちが経てば味はまるやかに、オイルもパスタなどに使える。



枝豆&ポテト詰めパスタのピシソーズ しらす添え

まるやかなじゃがいも風味にアクセント。味と食感の違いでワンランクアップのひと皿に。



さわらのなめろう風

淡白でいながら、ほろっとした甘みがあり、上品なさわら。透明感のある白身ですが、足が早く、鮮度のよいうちに処理します。なめろうのような味わいです。

- さわらの身を叩いて、8%の塩をまぶして、軽くこねる。
- 空気に触れさせないようにして、ビニール袋で1週間程度保存すればできあがり。

さわらの白子の西京漬

まったり濃厚な味噌味。さわらの白子が手に入るのは、晩春から初夏にかけての産卵時期に限定されます。

- さわらの白子を洗った湯に入れて、さつ茹でる。
- 西京味噌、酒、みりんを合わせた味噌味の中に、白子を1〜2晩漬ける。



ハモの卵の塩辛

クセのないハモの卵。塩気もきつくないので、ちびちびとお酒のアテになります。

- 殻を付けたまま取り出す。重さに対して5%前後の塩に漬ける。
- 1日経てばできあがり。



ハモの親子天ぷら

上品な味わいで、うま味もあるハモの身を天麩羅にして、卵の塩辛を味付けに。親子丼のひと皿。



コチの卵の塩辛

コチ科の卵は、香ばしい風味にうま味もあって、塩焼きで食べることも。淡泊な身の刺身の薬味に活用できます。

- 殻を付けたまま取り出す。重さに対して10%前後の塩に1週間漬ける。
- 水分が抜けて、指で押して殻が残るくらいに食べられる。ねっとり感が出る。

ウニの塩辛

生のウニに一手間加えれば、高級珍味のできあがり。濃縮されたウニの味が、口の中で広がります。日本酒と相性抜群で、炒め物などの調味料代わりに。

- 殻から取り出したウニを水切りする。
- ウニの重さの10%の塩に漬けて、ザルや巻き簾に乗せて水分を取る。
- 常温で寝かせて3時間ほどから食べられる。お好みでもっと長く漬けても。



ウニパスタ

パスタの上でウニが溶け、風味が増します。生クリームで和えればまるやかに。



豆腐のクラッカーのせ

濃厚なウニが豆腐と相まって、食感も楽しめる。ヘルシー素材とも相性がいい。

ひしこのオイル漬 (アンチョビ)

塩漬した後、オリーブオイルで熟成します。そのまま食べるほか、オイルごとパスタやサラダに使えば、奥深い味わいになります。

- 3枚に下ろしたカタクチイワシの水気を取る。
- 密閉容器の底に塩をふり、その上にイワシを並べ、隔れるくらいに塩を振る。イワシ→塩→イワシ→塩の順に並べ、最後は蓋をするように塩を振る。
- 塩漬の状態ですぐ以上冷蔵庫で寝かせて、熟成させる。
- 発酵させた後、塩漬にしたイワシを3%程度の塩水でよく洗い、水気を切り、瓶にイワシが空気に触れないようオリーブオイルをたっぷり入れたら完成。すぐ食べられる。



柿オードブル

まったりした柿の味と食感にマッチ。まるで生ハムメロンのよう。



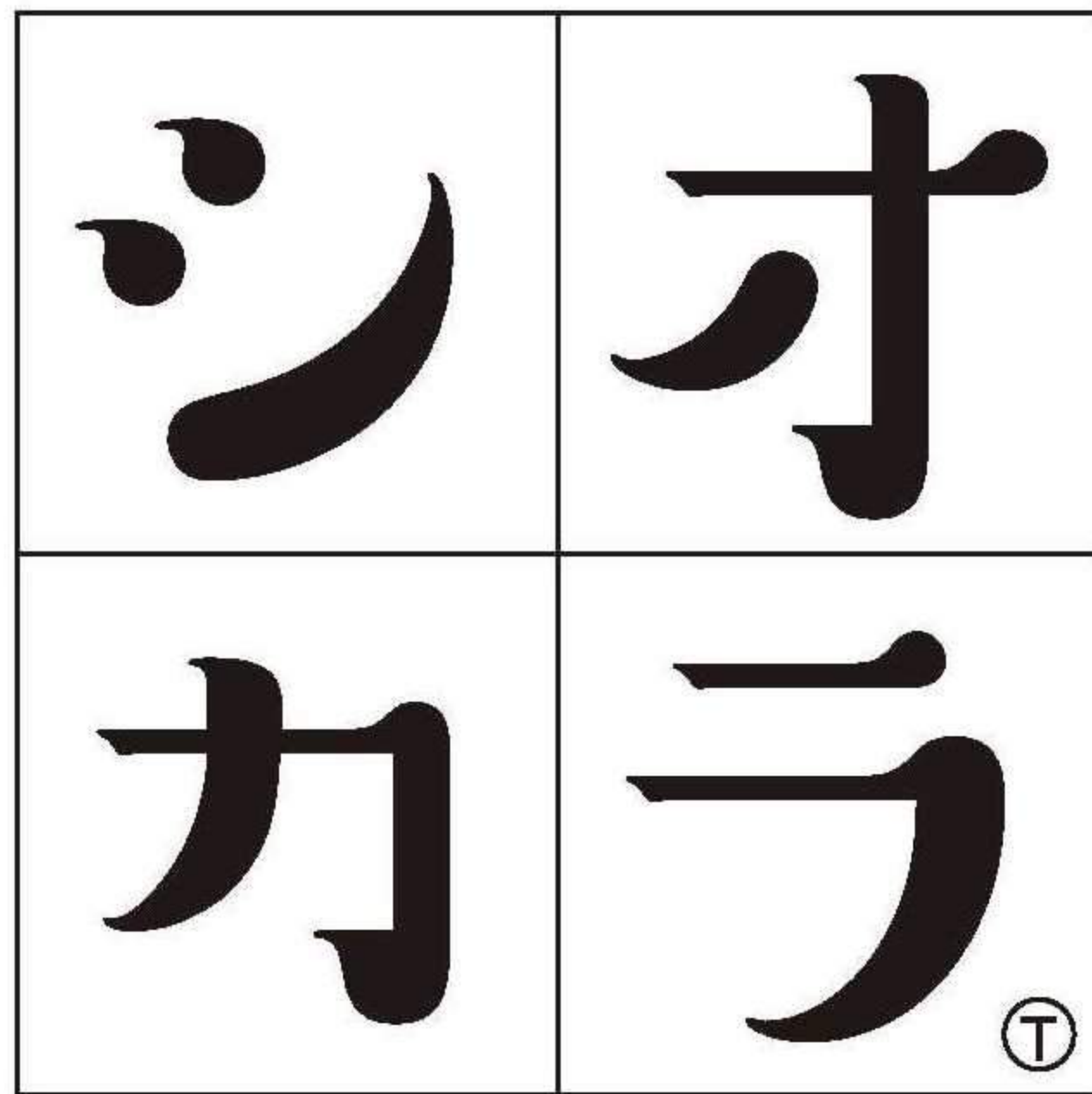
ひしこの塩辛

笹志の家庭ではよく作られる塩辛。なれ寿司を彷彿させる大人味で、地元でも好き嫌いははっきりしています。存在感ありで、インパクトも大。

- 頭も覆もつけたまま、ウロコだけ取り、水洗い後、樽に並べて塩漬する。
- 翌日、余分な水分を吸収させるため蓋を樽の縁に並べ、空気に触れさせないように、木蓋と石で押さえ、約1ヵ月漬込む。身がべったんこになる頃できあがり。



珍味・滋味・美味 鳥羽離島の食文化



生鮮食材の日持ちもよくなり味にぐっと深みを増すシオカラは重宝することうけあいです



ナマコのこのわた

冬場に捕れるナマコの腸で作られた塩辛です。ウニ、カラスミと並ぶ日本三大珍味のひとつであり、酒のおつまみとして最高です。豆腐にかけたり、白身魚の刺身にかけたり、焼き魚や肉のソテーなど、料理のアクセントにも最適。

- ナマコの腹をさき、わた（内臓）を取り出す。
- きれいに水洗いしたら水気をきり、酒、塩をまぶし保存容器に入れる。
- 冷蔵庫で1週間ほど漬ければ完成。



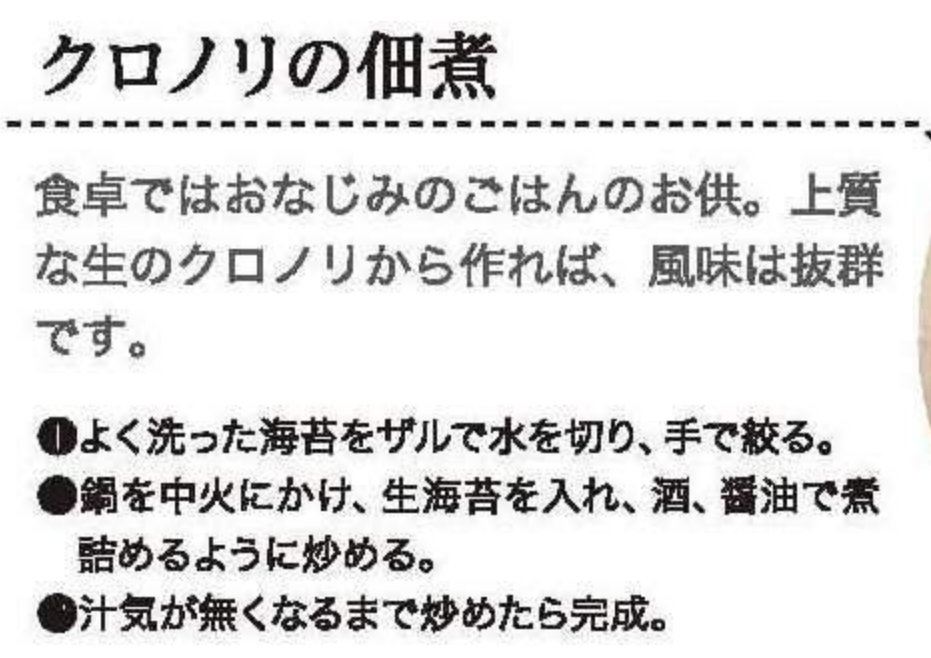
このわた井

あたたかい白飯に、トロリとこのわたを添えて、磯の風味満載で、ご飯が進む味。



豆腐のこのわた添え

あっさり豆腐が、ひと匙のこのわたで、ヘルシーなおつまみに変身。



クロノリの佃煮

食卓ではおなじみのごはんのお供。上質な生のクロノリから作れば、風味は抜群です。

- よく洗った海苔をザルで水を切り、手で絞る。
- 鍋を中火にかけ、生海苔を入れ、酒、醤油で煮詰めるように炒める。
- 汁気が無くなるまで炒めたら完成。



冷奴の海苔風味

サッパリとした奴豆腐に、海苔を混ぜれば風味豊かなおかず。酒の肴にも。

サザエ



サザエ肝味噌和え

味噌にサザエの肝を合わせた、これぞ地場ならではの珍味。深みのあるテイストです。島の「にじ汁」をヒントにできあがった料理です。

- 殻付きのサザエをボイルして身を取り出す。
- 肝を取り出し、味噌、酒、みりん、砂糖を加えてミキサーにかけ裏ごしする。
- 身をスライスして、肝味噌と合えればできあがり。



蜜焼きグラタン風

チーズが肝味噌によく合う一品。香ばしさがおいしさの秘訣。



サザエ茶漬

肝味噌がしみわたる贅沢茶漬。だし汁をかければ、雑炊風に。

カキ



カキのオイル漬

カキシーズンに味わううま味が凝縮されたメニューです。おつまみはもろろん、アヒージョやピザの具に。オイルはガーリックトーストやペペロンチーノに使えます。

- カキをよく洗ってザルにとり、塩を振って5分おき、さらに洗って水を切っておく。
- ペーパータオルで水分を取る。
- 鍋にカキとオリーブオイルをかぶるくらい入れ、5分ほど弱火にかける。
- カキを返しつつ、塩を均等に全体にかける。
- 弱火で5分ほど煮て、鷹の爪、ニンニクを好みで加える。
- 冷まして瓶詰めし、半日ほど味がなじむ。



オイスターサラダ

サラダが物足りないときに、あつと便利なオイル漬。栄養バランスもあつと、のせるだけの簡単メニュー。



カキトルティーヤピザ風

2枚の生地にはホワイトソースを塗り、カキをトッピング。味噌味、カレー味、トマトソースと何にでも合う。



もんじゃ風カキカマンベール

カマンベールチーズを丸ごと焼いて、カキと混ぜ合わせ、おしゃべりに漬出。オリーブオイルで風味も豊かに。

うたせエビ塩麹漬

生は甘エビのようにトロリと甘く、殻の風味とミソ、身のバランスがすばらしいうたせエビ。塩麹で発酵を促し、麹がまるやかで優しい味をつくりあげます。

- 生きたうたせエビを氷締めして、身離れをよくする。
- 頭と殻をはずして、表面を洗ってから、軽く塩をする。
- 10〜15分おいて水分を出した後、表面を洗って塩麹（塩麹2：みりん1）に漬ける。
- 半日から食べられる。ねっとり感が増す。



うたせエビの生春巻き

海老が主役の生春巻き。タレはあっさり醤油。食卓に映える美しい料理。



グレープフルーツうたせエビ添え

酸味のある柑橘と合わせることで、まるやかな味が引き立つ。あっさりとお口直しにも。