

# 東北食べる通信

2014

9

月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

豊穰の海に未来を描く父子鷹

# 食

宮城県石巻市雄勝町の  
中里孝一さん・中里将太さん  
親子が獲った

まあなご

# 真穴子

東北食べる通信



# 未来を描く父子鷹

## 豊穣の海に



気温 28°C

# 9月1日

【宮城県石巻市雄勝町・船越】

文 = 高橋 博之 写真 = 玉利 康延

深夜 1 時半。震災で、ほとんどの民家が流されてしまった宮城県石巻市雄勝町船越の海っぺりにある小さな小屋に、明かりが灯る。中里親子の一日の始まりだ。父の孝一さん（59）が開口一番、「よく起きたねえ」と大きな声で私たち取材班に声をかける一方で、息子の将太さん（23）は眠そうな目をこすりながら静かに作業をしていた。前日に海のイクスから水揚げしたばかりの穴子を水槽ごとフォークリフトでトラックに積み込むと、電灯が一本もない暗闇の中を、石巻市場へと出発していった。

### あうんの呼吸の親子漁師

往復 2 時間かかる石巻市場への出荷を終えて浜に戻ってきたふたりは、小屋の休憩室でひと眠りした。1 時間後、母親の好子さんがつくった朝ご飯を食べてから、明け方、漁に出る。3 人一緒の朝ご飯だが、小屋にはそれぞれ別々のところから通ってくる。330人が暮らしていた船越集落は震災後、民家がたったの 2 軒だけ残り、あとは

すべて流された。「仮設住宅ではゆっくり眠れない」と、残った 1 軒の我が家に孝一さんは住み、毎朝 1 時 20 分に起きて小屋に向かう。息子の将太さん（23）は仮設から通い、好子さんは車で 1 時間かかる石巻市蛇田の実家から朝 5 時にやってくる。

5 時半、岸壁で見送る好子さんを背に、ふたりはまっしぐらに漁場を目指す。孝一さんが船を操縦するかたわら、将太さんが凍結した餌をほぐし、漁の準備を進める。目印のブイが視界に入ると、スピードをゆる

め、船上は慌ただしさを増す。孝一さんが、穴子を仕留める仕掛けの筒をいくつもつけた全長 1.3km に及ぶロープを引き上げるウィンチ（巻き上げ機）を稼働させると、そのエンジン音にかぶせるように、将太さんがスイッチを入れた CD ラジカセからヒップホップミュージックが流れ出す。穴子漁のスタートだ。

前日に仕掛けた筒の一つひとつ海底から巻き上げる作業が続く。一つの漁場の作業が終わるのに、およそ 40 分かかる（詳細は、「中

里親子の穴子が食卓に届くまで」参照）。これを一日 9 回。ときおり冗談を飛ばす孝一さんに将太さんが静かに笑い返ししながら、ふたりはあうんの呼吸でひたすら同じ作業を繰り返していく。次の漁場に向かう途中、孝一さんは海面に群がる海鳥たちを指差し、「鳥が賑わうと明日の楽しみが増える。この時期、サバがイワシをおいかけ、食い残したイワシを鳥が食ってる。食いきれずに海底に落ちたイワシのかげらを穴子が食う。あのあたりにはうちの仕掛けがあるから明日は大漁だ」と、豪快に笑った。



特集

真穴子



素材そのものの味わい、食感が豊かな真穴子は、煮ても焼いても、揚げてもおいしい。鰻のひつまぶしは、こっくりとしたタレの蒲焼きを使いますが、今回は穴子ならではのあっさりとしたコクと旨味を楽しめる、変わりひつまぶしをご紹介します。山椒煮のほか、白焼きやフリットなど好みの穴子料理を気軽にごはんにつけて、穴子の出汁とともにいただきます。出汁は、地元のお雑煮に習って穴子の頭からとります。

材料（2人分）  
穴子と湯葉の山椒煮（次ページ参照） 1尾分  
ごはん 1.5合分  
海苔（細切り） 適量  
万能ネギ（小口切り） 適量  
三つ葉（3cm長さに切る） 適量  
わさび 適量

出汁  
水 500ml  
穴子の頭（塩をふって焼いておく） 1〜2尾分  
昆布 5cm  
鰹節 10g  
酒 大さじ1  
塩 小さじ1/2  
薄口しょうゆ 小さじ1

作り方  
① 出汁をとる。鍋に水、昆布を入れて30分ほど置いてから強火にかける。沸騰したら鰹節を入れ、すぐに火を止めて漉す。  
② 鍋に戻して焼いた穴子の頭を加え中火で15分ほど煮る。酒、塩、薄口しょうゆで味をととのえ、土瓶に移しておく。  
③ ごはんに「穴子と湯葉の山椒煮」の煮汁を大さじ3程度混ぜ、器に盛る。  
④ 上に穴子を並べて盛りつける。軽く混ぜて茶碗にとっていただく（1杯目）。  
⑤ 海苔、万能ネギ、三つ葉、わさびを添えていただく（2杯目）。最後に、2の出汁をかけていただく（3杯目）。

ひつまぶしの具には、  
次のページの  
真穴子料理  
3品がおすすめ！  
お好みどうぞ



好みの食べ方で、三者三様

# 雄勝穴子のひつまぶし風

今月の一品

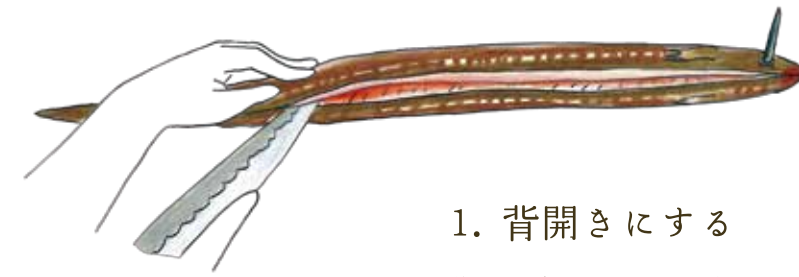
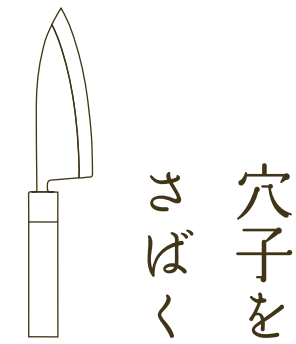
つくろ





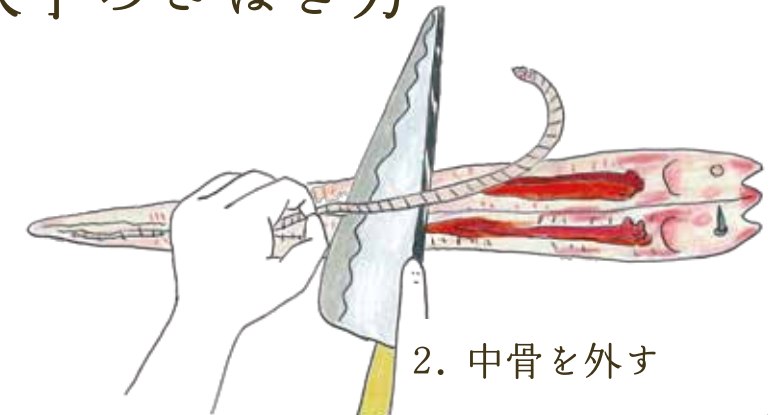
今号でお届けしたのは、中里孝一さん・将太さん親子が獲った石巻市雄勝町船越の真穴子です。夏から初秋にかけては漁獲量も豊富。しっかり旨味がありながら鰻より低カロリーで、ビタミンA、オメガ3脂肪酸などの栄養が豊富なところも魅力です。通常は、親類や近隣の方々へのおすそ分け分を除いてすべて市場へ運びますが、今回は、読者の皆さんに直接お届けするため、母・好子さんが一尾一尾さばきました！皆さんも一尾でさばく機会があれば、ぜひ参考に。

### 中里さんちの穴子のさばき方



#### 1. 背開きにする

後頭部に包丁を入れて活け締めにする。背を手前にしてまな板に置き、目の脇に目打ちをして固定する（中里家ではまな板の裏から釘を打ち込んでおき、そこに穴子を差し込んで固定）。後頭部から包丁を入れ、刃先を中骨の上に沿わせながら尾まで一気に切る。



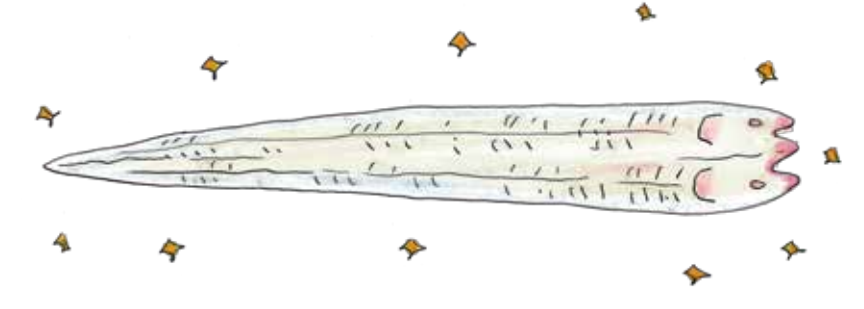
#### 2. 中骨を外す

中骨の頭側の端を切る。切り口から包丁を寝かせて入れ、尾まで一気に包丁を動かして中骨を取り除く。



#### 3. 内臓を取り除く

内臓の端に包丁を入れ、手で引きはがすようにしてきれいに取り除く。腹骨は、包丁を寝かせて削ぐようにして取り除く。



#### 4. 完成！



#### 中骨と身の間を切る

プロのヒント！

プロの料理人は、2で中骨を取る前に、中骨とその下側（腹側）の身の間包丁の刃先を入れて尾まで切る。こうすると中骨と内臓をきれいに取り除きやすい！



お母さんが、生きたまま一尾一尾さばいています！



真穴子の白焼き

真穴子1尾はたっぷりの塩で揉んで流水で洗い、ぬめりを取る。クッキングペーパーなどで水気を取り、酒大さじ1をふりかけて、焼き網か魚焼きグリルなどであぶる。うっすらと焼き色がついたらできあがり。柚子こしょうと一緒にいただく。



真穴子と湯葉の山椒煮

真穴子1尾はたっぷりの塩で揉んで流水で洗い、ぬめりを取る。食べやすい大きさに切り、出汁300ml、山椒の実の佃煮・しょうゆ・みりん・酒各大さじ2、砂糖大さじ1とともに鍋に入れて弱火にかけ、アクを取りながら煮る。生湯葉1パックを食べやすい大きさに切って加え、一煮立ちさせたらできあがり。



真穴子のビールフリット

真穴子1尾はたっぷりの塩で揉んで流水で洗い、ぬめりを取る。ボウルに薄力粉カップ1/2、片栗粉大さじ1/2、ビール50ml、卵1/2個を合わせて混ぜ、衣をつくる。穴子は食べやすい大きさに切って、塩、こしょうをやや強めにふって衣をからめ、180℃の油でカリッとするとまで揚げる。塩をふり、レモンをしぼりかけていただく。

中里家では細めの穴子は揚げ物に！

いえて つくる

ひつまぶしの具にもなる、真穴子いろいろレシピ

### 今月の食べものについて 親子で獲ってさばいた上質の天然真穴子

#### ポイント1. 穴子の腹を空にする

中里親子が獲る穴子の、臭みのない上質な旨味の理由は、獲った後の処理にあります。獲った直後、食べたものを腹にたくさん溜め込んでいる穴子を海中に浮かべたイケスに移して4日間ほどおき、穴子の腹を空にすることで、おいしさを保っているのです。（詳しくは「中里親子の穴子が食卓に届くまで」を参照）

#### ポイント2. 生きたままさばき、すぐに冷凍

中里親子の獲った穴子は、通常は生きたままイケスに入れて石巻市場へ、さらに消費地の市場（東京・築地など）へと流通していきますが、今回は市場を介さず、読者の皆さんの元へ直送します。左記の通り、4日間ほど海中に置いて腹を空にした後、活け締めにして調理しやすいようにさばき、すぐに袋詰めして冷凍しているので、高い鮮度がキープされています。冷蔵庫で自然解凍してから、調理をお楽しみください。

※この号に出てくる雄勝の穴子に関する情報は、すべて「真穴子」のことを指しています。