

## ヒウオの釜揚げ

秋に生まれたアユの仔魚は、体がすきとあって、見えることから、この時期のコアユをとくにヒウオ(氷魚)と呼んでいます。ヒウオの味を純粹に味わえるシンプルな料理です。



【材 料】 4人分

コアユ(ヒウオ) 200g

塩 適量

【作り方】

氷魚は薄い塩水で2度洗い、ざるに上げて水気を切る。

大きい鍋に塩水(パスタをゆでるときと同じくらいの塩加減)を沸騰させ、氷魚を入れ、色が白くなって浮いてきたら湯から上げ、キッチンペーパー(新聞紙でも可)に広げて水を切る。氷魚を入れたときに湯が冷えると生臭くなるので、できるだけたくさんの湯で、氷魚をすこしずつ茹でるといい。

茹で上がった氷魚は、ポン酢、三杯酢などでお召し上がりください。熱いご飯にたっぷりのせて、醤油をたらして食べると絶品です。

できあがり