

【長崎地魚創作料理集】 その壱 バリ (アイゴ) 編

《バリは捨てる場所はほとんどありません！

バリは骨から皮まで (3枚おろし後の腹骨まで) 美味しい料理に華麗に変身します。》

始めまして、私はバリ愛好家の一人で宮崎と申します。

バリについて一言！

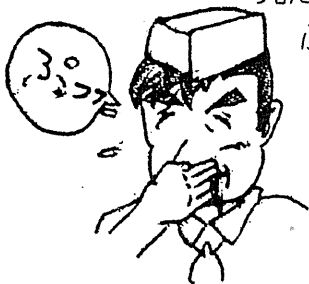
バリという魚はきちんとした下ごしらえをすれば、バリ本来の美味しさと持ち味を生かして調理することができます！！

一味も二味も作りがいのある食材です。又、長崎の地魚においても恥じぬ重宝素材だと私は思います。

まあー、一言で言えば私自身みたいなものです。

“見た目はいまいち、中身は最高” なんちゃって！

ぷっぷぷっぷ…すいませんジョークです。”

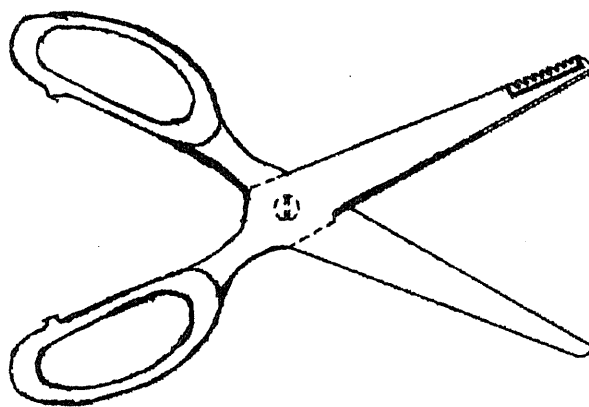


さて！！ 気持ちもほぐれたところで！！

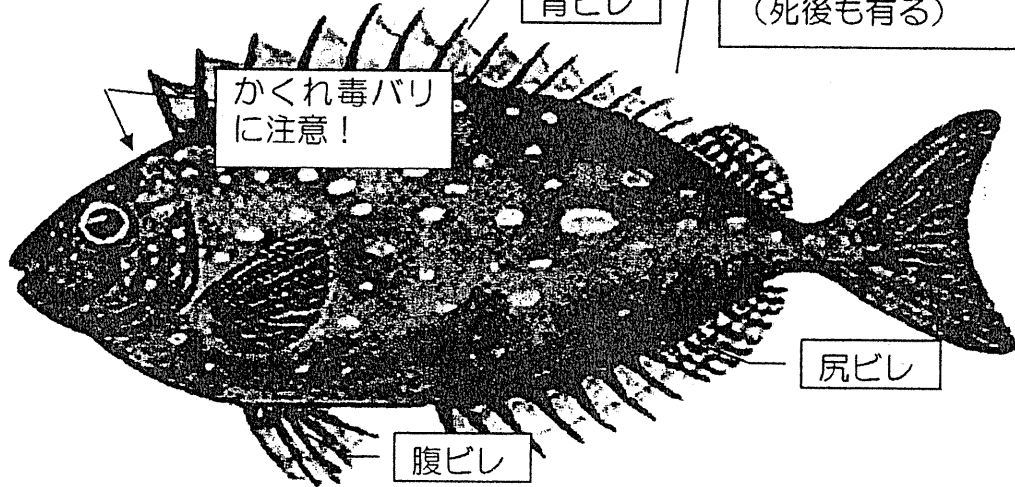
簡単で無駄がなく・美味しく・ヘルシーなバリの料理方法を紹介したいと思います。

バリ、缺ご提案します。(包丁よりも簡単です。)

- ① よく切れる刃にて毒針をカットする。
- ② 頭部を切断し、腹を引き出した後、背部のキザミで浮き袋とその下の中骨と周りの血合をこそぎ取り、ていねいに水洗いする。これで半分くらいは臭いは取れます。
(意匠登録申請中!!)



● 刺身レシピ

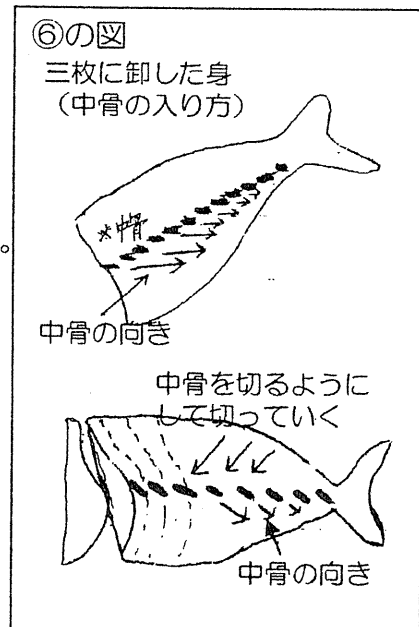


バリの背切り

※バリの中骨は柔らかく短いため、背切りにすることで骨の旨みまでいただけるようになりました。黒い膜に覆われた下にある白い皮は、旨みが強いため皮ごと頂けるのも調理法のひとつだと思います。

(白くなった皮も表面をバーナーで焼きタタキ風にしても良い)

- ① 背ビレ・腹ビレ・尻ビレの各ヒレに毒バリがあるため、ハサミなどを使い切り落とす。(えらの背部に隠れている毒バリに注意して下さい。)
- ② 頭を落とし、腹の中を洗う。(血合と白い浮き袋をキレイに取り除く。)
- ③ 表面の皮に、沸騰したお湯をさっと掛け氷水につける。
- ④ ③がよく冷えたところで、皮の表面を金たわし等でこすり黒い膜を取り除く。白い皮だけ残る。
- ⑤ ④のバリを三枚に卸し、腹骨を取り除く。
- ⑥ バリの中骨は、尾のほうに向かって付いているので、中骨を切るようにして切っていく。
- ⑦ 浅葱などと一緒に和え、柚子醤油などで頂く。



生田 大祐

● バリの湯引き

※ バリ特有の引き締まった白身を中骨ごと豪快にブツ切りし、湯引きにすることでアラにも負けない食感。フカにも負けない旨みを引き出せる調理法の1つだと思います。

- 1 バリの背切りの①～④の工程で下処理しておく。
- 2 三枚におろした身を1 cm 位の幅でブツ切りしていく。
- 3 ブツ切りした身を、塩水で軽く洗い2～3分浸してなじませておく。
- 4 沸騰したお湯にブツ切りした身をさっとくぐらせて、氷水につけて冷やしこむ。
- 5 よく水気を取り、酢味噌と柚子胡椒、またはポン酢でいただく。横に茗荷の干切りなど添えてさっぱり頂いてもよいと思う。



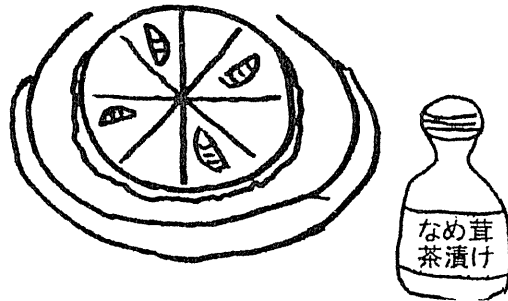
生田 大祐

● バリピザ風

材料(4人分)

- バリのおろし身・1尾
- 卵……………2個
- とろけるチーズ・2枚
- なめ茸茶漬け
- グリーンピース又は空豆(タタキ)
- マヨネーズ
- ミートソース

一口大に切りなめ茸を乗せていただきます。



- 1 バリの下処理をし三枚におろします。
- 2 卵をよく溶きほぐし、薄焼き卵を焼く。
※ あまり薄くなくてもよい
- 3 バリのおろし身に、塩・胡椒をする。
- 4 ②の玉子にバリのおろし身を並べてマヨネーズを薄くぬり、ミートソースをぬります。
- 5 ④にグリーンピースのタタキをのせて、その上からチーズを乗せ、オーブンで焼きます。
- 6 チーズが溶けて焼き色が付いたら、一口大に切って、なめ茸茶漬けを少しのせ頂きます。

薄焼き玉子でなくても、薄めのピザ生地に具材として他のトッピング類と一緒に焼いても癖がなく美味しいです。

※ バリ特有の臭いを感じることなく、大人でも子供でも食べれると思います。

また、生地をいろいろと変えてみると、又ちがう味が楽しめると思います。

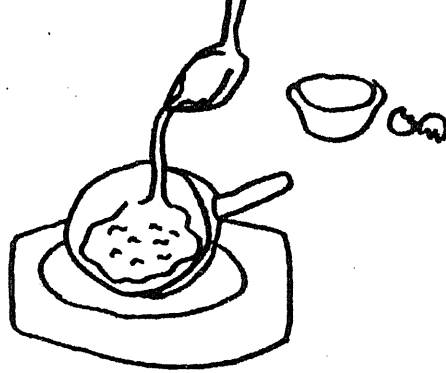
※ 別紙ピザ風レシピを用意しておりますので参考にしてください。

生田 大祐

② 玉子をよく溶きほぐす



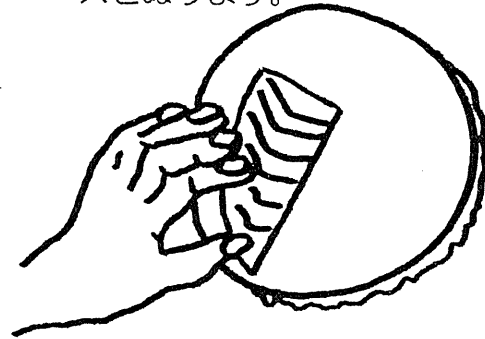
① フライパンなどで薄焼き玉子を焼きます。



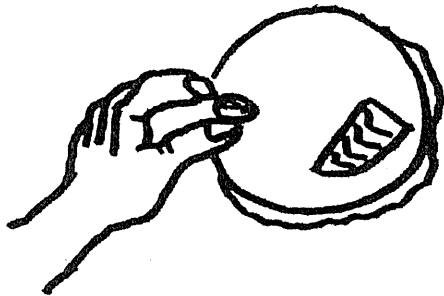
③ 焼けた薄焼き玉子の上に、塩・コショウしたバリを載せます。



④ ③にマヨネーズ、ミートソースをぬります。



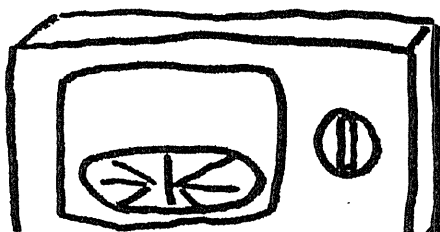
⑦ ④にグリーンピースのタタキを乗せます。



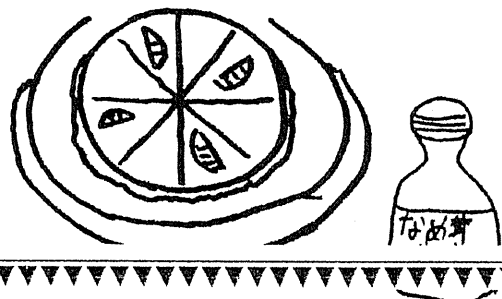
⑤ チーズを乗せて。



⑥ オープンでチーズが溶けるまで焼きます。



⑧ 一口大に切り、なめ茸を乗せていただきます。



● バリと野菜のホイル焼き プロヴァンス風

材料(4人分)

- バリ …… 1尾 ズッキーニ
- 南瓜 …… 30g ミートソース
- トマト半分を4つ切り
- ニンニク(1片)スライス
- 玉葱 …… 60g スライス
- サフラン ローリエ
- ブラックオリーブ パセリ

- 1 バリは背切りの工程①～④の下処理しておく。
- 2 南瓜は1口大に切りゆで、ズッキーニは7mm～1cm幅、玉葱は5mm幅で輪切りにし、塩・コショウをする。
- 3 ①のバリを筒切りし4等分する。塩・コショウをしておく。
- 4 アルミホイルをひろげて、バターを塗りこみ、バリ・南瓜・玉葱・ズッキーニを火の通りにくい順番に重ねていく。
- 5 ④にサフラン・ブラックオリーブ・ローリエ・ニンニクスライスを入れ、白ワインをふりかけてアルミを閉じてオーブンで15分程蒸し焼きにし、トマトを入れ更に5分程蒸し焼きにする。(オーブントースターでも出来ます。)
- 6 20分程したら火が通っているか確認し、仕上げにパセリのみじん切りを散らして出来上がり。

※ 白子があれば、白子も一緒にホイル焼きしても美味しいです。

※ この料理のポイントとしては、バリが和食、中華など分野を問わず多用できることを伝えたいということ、又、家庭でも気軽に出来る料理であることです。バリは野菜との相性もよくこの料理はそれを生かしたものです。

生田 大祐