

協議会だより

DHA・EPA協議会

〒151-0062

東京都渋谷区元代々木町 32-7

一般財団法人日本水産油脂協会内

TEL & FAX: 03-3469-6931

URL: <http://www.dhaepa.org/>E-mail: dha_epa@par.odn.ne.jp

マルハニチロ株式会社 今村 英雄

湯煮

…さばけないし、臭いが気になるし、面倒くさい。そんな魚料理を楽しむ人が増えている。コロナ禍で自宅で過ごす時間が増えた。家族に振る舞おうと、鮮魚店や包丁店を訪れる男性客の姿も目立つ。さばき方を解説する動画も人気だ。自らの手で命に触れ、海や漁師の仕事に思いをはせた一皿は、ちょっぴり不格好でも、格別の味だ。…

昨年秋頃、日経新聞の夕刊に出ていた記事抜粋です。

上の記事にもあるように、昨年来の巣ごもり生活で、あらためて料理に挑戦された方も多いと思います。私自身は食品会社勤務という事もあり、自分で言うのも何ですが、比較的料理はする方と考えています。

そんな中、衝撃的(オーバーですが)な料理に出会いました。魚の湯煮です。字が表すとおりの調理です。とても簡単、でも美味しい、おまけに体にも良い、とてもうれしい料理です。とても簡単なのでぜひ皆様にもチャレンジして頂ければと思います。

調理方法は、いたって簡単。まさに魚をお湯でゆでる、これだけです。いくつかポイントがありますので、ご紹介します。この料理のすごいところは、魚の種類を選ばない、というところで、干物でも問題ありません。

●魚の下処理…生臭さをシャットアウト

流水でさっと洗い、水分をふき取り、塩を全体的にふります。3~5分ほど放置し、その後、出た水分をふき取ります。これで下処理は終了。

●鍋に湯を沸かして酒を加える…水9:酒1の割合

酒の有機酸が表面に出てきた魚の臭みを分解するそうです。

●煮る

魚を入れてすぐに火を落とします。このときに絶対に沸騰させない、これが最大のポイントです。

あとはあくをとりながら、身がほぐれるくらいまで煮る。以上です。

下処理で生臭さは抜けていますので、終わった後に同じ鍋で野菜など煮て、魚と一緒にポン酢などでお召し上がり頂けます。

何度も挑戦しましたが、ほぼ失敗なく出来上がりました。DHA・EPAなどの栄養分もそのまま頂けます。ぜひお試しください。繰り返しになりますが、沸騰させない、これがポイントです。

《幹事会のうごき》 令和3年2月18日(木)に開催された本年度第10回幹事会は新型コロナウイルス感染予防対策の観点から、ZoomによるWeb会議とした。

- ・通常総会資料として事業報告書及び事業計画書が事務局より提示され、一部修正の上、改めて検討することにした。
- ・総会講演会をZoomによる講演会とし、その実施方法について検討した。

《2021年1月の魚油の輸入》

出典:財務省貿易統計

2021年1月			2021年1月~1月		
輸入量(トン)	金額(千円)	単価(千円/トン)	輸入量(トン)	金額(千円)	単価(千円/トン)
1,450	362,640	250.0	1,450	362,640	250.0

《魚油の国際価格》 (単位:US\$/トン)

出典:OIL WORLD

	2021年1月	2020年12月	2020年1月
Fish oil, any orig, cif N.W. Eur	1,764	1,864	2,020

《情報》チリ・ペルーの漁獲量 (単位:トン)

出典:iffo

	2021年第8週	2021年第7週	2021年計(第8週まで)	2020年計(第8週まで)
チリ	33,975	27,053	207,822	222,603
ペルー	27,629	7,465	466,089	14,578