

# (わたしの料理)辰巳芳子さん：3 イワシの塩いり

2016年10月21日05時00分



イワシの塩いり=合田昌弘撮影



## ■次々展開、ゆとり生む

毎食、毎食、一から作る——。いくら料理好きでも、これでは疲れてしまいますね。いま、「作り置き」がブームですが、料理家の辰巳芳子さんが早くから提唱していたのが、展開料理です。

展開料理は、まとめて下処理した素材を様々な料理に展開、繰り返ししていくことです。例えば、多めに引いただし汁をおでん、お椀（わん）ものなどに。ひき肉を多めに炒め、そばろ煮、カレーペーストに展開していく。「展開料理の向こうにあるのは『ゆとり』なんです」と辰巳さん。一手間がゆとりを生みます。しかも、様々な料理に応用するので、食べ飽きません。

今回の展開料理はイワシの塩いりです。

「新鮮なイワシを塩と水だけで煮ます。展開していくので、塩分はイワシのうまみを引き出すぐらいに抑えてあります」。最初に濃い味付けをしないのも、展開料理のコツです。

塩いりイワシは、まずはそのまま。おろしショウガや溶き辛子などと酢じょうゆでいただきます。二つわりにして、ピザトーストの具に、卵（う）の花ずしに。

そして塩いりイワシのさらなる展開が、オイルサーディンと香りじょうゆ漬けです。オイルサーディンはドレッシングの素材にしたり、サンドイッチの具にしたり。

ニンニク、長ネギ、ロリエ、粒コショウなどの香味野菜を、50ccほどのオリーブオイルでじんわり炒めて香り移します。さらに、オリーブ油適量を加え、中火で100度以下に加熱します。

漬ける容器に温かいうちに塩いりを交互に並べ、この油を注ぎます。3、4日目ごろから10日目ぐらいまで食べられます。香りじょうゆ漬けも酸味で食が進みます。

「日本の食、食材の質をよい形で次世代に送っていきたい。それが長いこと料理にかかわってきた者の義務なんです」。91歳の辰巳さん、まだまだその意欲は衰えません。（構成・浅野真）



辰巳さんの1回目（7日）は「キャベツの蒸らし炒め」、2回目（14日）は「玄米スープ、シイタケのスープ」でした。

\*

たつみ・よしこ 料理家 1924年、東京都生まれ。料理研究家の母・辰巳浜子さんに家庭料理の教えを受け料理家に。蒸らし炒めなど独自の調理法を提唱する。父親の介護体験をもとにスープ料理の普及に取り組む。

### 【材料と作り方】

《作りやすい分量》イワシ2キロ、塩大さじ3～4、ショウガ薄切り2片分、赤唐辛子2本、酒半カップ

(1) イワシは頭と尾を落とし内臓を除く。流水で中骨を指でしごいて血抜きをする。立て塩（海水程度の塩水）で洗い、ざるに並べて水気を切る。

(2) 鍋底に塩少々とショウガを敷き、イワシを詰めるように並べる。上から塩とショウガを散らし、赤唐辛子をのせる。イワシが多い場合は、塩、ショウガ、イワシを層にするようにのせていく。

(3) 酒をふり、かぶるくらいの水を入れ、紙ぶた、鍋ぶたをして、煮立つまで中火強、あとは火を弱めてコトコト煮る。20分ほどしたらふたを取り、煮汁を煮詰める。イワシの脂で鍋肌がピチピチと音をたてるようになればできあがり。

《香りじょうゆ漬け》温かいうちに塩いりを容器に入れ、針ショウガ、山椒（さんしょう）の葉、赤唐辛子を散らし、酢じょうゆ（酢、しょうゆ半々か6：4の割合）を注ぐ。2日目ぐらいからおいしい。溶き辛子、漬け汁少々をかけていただく。