

魚醤の有効利用～お家でできる簡単料理～

水産科2年 滝 祥平 川出拓未 金澤悠王 駒野美晴

1. はじめに

現在馬頭高校では、魚醤の販売をしています。しかし、魚醤独特な風味のため隠し味や風味付けなどと、使える幅が狭いという点で売り上げが伸びません。そこで私達は魚醤独特の風味を活かした料理を考案し、さらにミニレシピ本を作成することで、みなさんに魚醤をもっと手軽に使ってもらえるようにしたいと考え、この研究に取り組みました。

2. 材料と方法

(1) 魚醤について

魚醤は隠し味に使うと食品の風味が増し、さらにおいしさも増す便利な調味料と言われています。

私たちが感じた魚醤の長所は、魚種ごとに風味が違っていて楽しめること、魚のうまみが出ていることです。また、風味とウマミが出るので、だしのかわりに料理に使えます。しかし独特の風味があり、馴染むのに時間がかかるかもしれません。

(2) レシピ

まずは、魚醤を今まで以上に多くの人に知ってもらうために魚醤を「隠し味」ではなく、味のメインとして使えるようなレシピを考案することにしました。



図1 鮭飯

- ・魚醤の臭みが程良く飛んで食べやすい
- ・子持ち鮭を使うと卵の食感がおいしい。
- ・思ったより味が薄いので、魚醤を少々多めに入れたほうが良い。



図2 魚醤あんかけかた焼きそば

- ・魚醤の風味が活かし切れなかった。
- ・魚介類の味は引き出された。



図3 魚醤風味唐揚げ

- ・普通に作ったものと比較したが、魚醤で作った方が肉の味がより引き出された。



図4 メウンタン〔辛い鍋〕

- ・ナマズの食感がプリプリで美味かった。
- ・辛さと魚醤の風味が合い、美味しかった。

【ネギ炒め】

- ・ネギと魚醤の風味がよく合い、大変美味しかった。
- ・普段は捨ててしまう部分を使うので、材料費も掛からず経済的である。

(3) ミニレシピ本

A4の4分の1の大きさにレシピを作成しラミネートし、パンチで開けた穴をリングで止めました。



3. 結果と反省

これまで5つのレシピを試してわかったことは、

- ①魚醤は醤油を使うような日本食にはよく合う
 - ②量を調節すれば、醤油のかわりに使用することができ、万能調味料になる
 - ③加熱することで、魚醤の臭みがやわらぎ、うまみと風味が残る
- という3点です。

4. 今後の課題

加熱すれば臭みは和らぎますが、まだ少々残ってしまい苦手な人もいると思うので、臭みを極力抑えながら美味しい料理が作れるように試行錯誤していきたいと思います。

また、もっと手軽に作れるレシピを考案し、未完成であるミニレシピ本を完成させ、魚醤販売時にお客様に配布したいです。