



## 絶品のつまみ

帝京大学ちば総合医療センター 外科

幸田 圭史

**自**分はゴルフとお酒、以前は自動車が好きだった以外にはたいた趣味もなく、皆様に楽しんでいただける内容は書くことができません、ということで以前に一度、本誌への寄稿を依頼された際にお断りした経緯があります。このたび再度のご依頼をいただきました、内容については少し悩みましたが、自分が好きないろいろなお酒に合う、一般にはあまり知られていない料理とレシピを2、3ご紹介したいと思い寄稿させていただきます。

**ま**ず一つ目は兵庫県明石産の「川津えび」の煮物です。「川津えび」は最近では通販でも手に入ります。何度か試しましたが、私が一番に推す理由の「内子」がほとんどなくなって、身の味がまずまずでも物足りません。やはり神戸や芦屋あたりの百貨店の地下で売っている、頭の中につぶりとオレンジ色の内子を持つものが最高です。いい品のは結構高価です。サイズは車えびよりも少し小ぶりですが、凝縮した濃厚な味は日本酒にぴったりと合います。普通はから揚げとして料理されることが多いようですが、私の好きな煮物の作り方はごく簡単

です。買ってきた上質の川津えびの頭の先の方、これが槍のようになっていて危ないのでその部分だけ包丁で落としておくとよいです。水洗いした後、軽く水を切って大きな鍋で酒少々、醤油少々を入れて火にかけます。水は使いません。ゆっくりと混ぜながら全体に火をとおして、表面がピンク色になり中まで火がとおったら完成です。火のとおしすぎに注意です。高校生まで神戸・芦屋で過ごしていましたが、初夏の一時期にいただける「川津えび」の煮物は本当に楽しみでありました。冷えても美味しく食べられます。酒飲みの方は一度は試されることをお勧めします。

—— つ目は島根県松江市の中海産<sup>なかうみ</sup>の「赤貝」の煮物です。中海は一時、赤貝が極端に少なくなっていました。最近では復活の兆しがあるようです。寿司屋で食べるような大ぶりのものではなく、せいぜい長径3cmまでの小ぶりの赤貝で、向こうではこれを醤油と酒で、これも茹ですぎない程度の火の入れ方で煮ています。品物にもよりますが、独特の香りがある歯ごたえもよく、いくつでもいける感じであり

ます。煮ても他の二枚貝のように自然に口が開くことはほとんどないので、食べるときに一つひとつ手で貝を開いて食べます。冷えて時間がたつと、さらに香りが良くなるように思われます。地元の、ある程度以上の年齢の方は若い頃によく食べたことと思いますが、一時期、数が減少したとのことで禁猟になっていましたが、最近、稚貝からの養殖により少しずつ復活している様子ですので楽しみに待っております。春から夏が旬ではないか、と思います。これは通販がありませんので、地元の道の駅やデパートで買って帰るしかないようです。地元の飲み屋さんでもおいていないところも多く、おそらく地域でも多くは扱われていないと思われます。私は祖父母が松江市に住んでいた関係で、子供の頃は夏休みに松江で過ごしていたことも多く、soul foodの一つなので気に入っているということもありそうです(写真1)。

**も**う一つ、これらとは毛色の異なったものですが、Mexican fresh salsa ははずせません。最近では日本でもメキシコ料理が食べられて、そこそこの味のところもありま



写真1 島根県中海産の赤貝の煮物

すが、南カリフォルニアの人気店の味にはまったくかないません。日本のメキシカンに絶対的に足りないものが fresh salsa と hot sauce ではないでしょうか？ 多くの店ではこれらの mexican sause は申し訳程度にしか出てきませんが、これはやはりたっぷりとかけて料理を食べたいところです。hot sauce の方は市販でもいいのですが、fresh salsa は作るしかありません。材料は、トマト一つ、あまり完熟でない硬めのものがお勧めです。5～7mm くらいの角切りです。トマトと同じ量か、少し少なめの玉ねぎ。自分は 1/2～3/4 球くらい使います。これは少し

小さめの角切りで 10 分～20 分程水にさらしてよく水を切っておきます。にんにくは好みですが自分は 2 かけくらいを本当に細かくみじん切りです。そしてパクチー（向こうでは Cilantro とよびますが）を 1 袋。枝分かれしたもの 3、4 束くらいの分量でしょうか、かなり入ります。これにライム汁を半個分たっぷりを入れます。これらを混ぜて、塩コショウ適量と一味唐辛子かハラペーニョで少しだけ辛味をつけます。別にアボカドと市販のガカモレミックスを混ぜてガカモレソースを作っておきます。これもライム汁を入れておく方が美味しいと思います。Old El Paso の hot taco sauce を購入しておいて、これらを赤身のステーキのうえでミックスしていただいたり、市販の taco mix で作った beef taco にたくさん混ぜて食べたりすると、東京の有名店よりもはるかに味がいい、と思っております。テキーラとコアントロを 1：1 で混ぜて、ライム汁を入れて炭酸で割るマルガリータ・

ソーダとの相性が抜群です（写真 2）。

その他、まだ美味しいと思うものがありますが、紙面も随分と使っているようですのでこのあたりにしたいと思います。会員の方で美味しいつまみをご存知の方は、ぜひ個人的に教えてください。よろしく願いいたします。



写真2 筆者作の Tacos とその材料。手前が fresh salsa