



VOL.2
「アンコウ」

■企画・制作/
福島民友新聞社営業局



いいづか・てつお 1984(昭和59)年、相馬市生まれ。2009(平成21)年より鮮魚卸売「飯塚商店」3代目店主。松川浦漁港で水揚げされた常磐ものを、東京・豊洲市場を始め県内外に出荷・販売する。

のんのんの汁けのて元つついでいる魚です。アンコウは身や皮から出る水分だらけのソウルフードです。私も長年アンコウに親しんでいますが、「あんこう」は、原金に住む人々ではありません。皆さんもぜひ、常磐もレンジしてみてください。

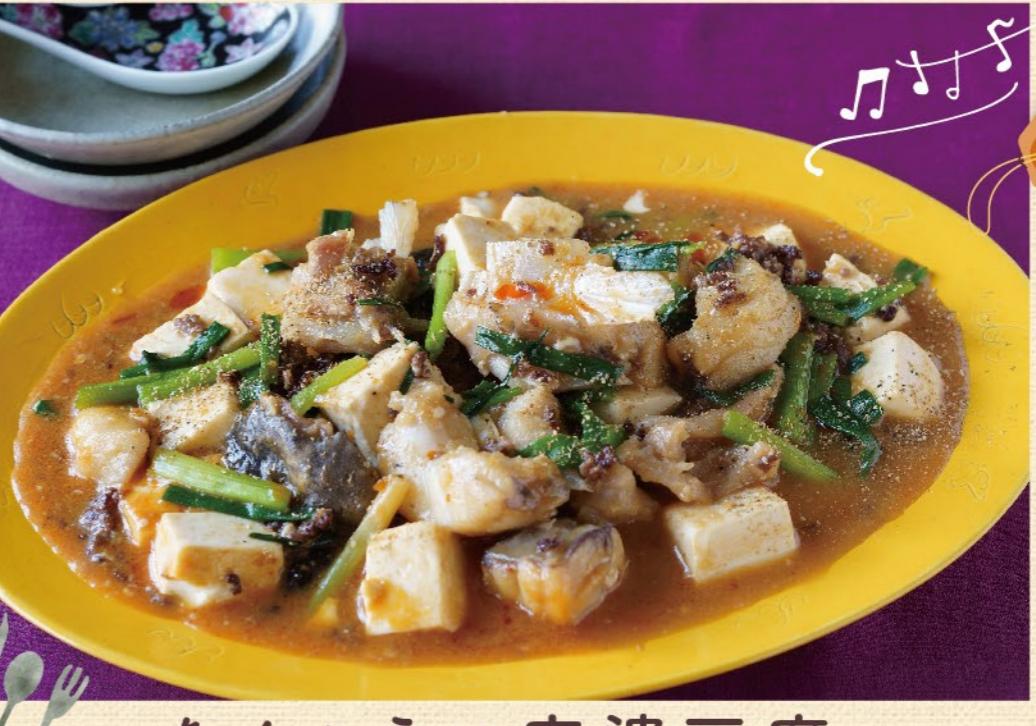
私が生まれ育った相馬市原釜地区は県内有数の「漁師のまち」です。港には底びき船や小型船など約200隻が並び、沖合から近海まで1年を通してヒラメやカレイ、ホツキ貝などさまざまな魚介類が水揚げされます。私はここで「鮮魚仲買人」として、原釜で捕れた魚介類を競り落とし、全国の市場へと出荷・販売しています。「常磐もの」という呼び方は、東京・築地市場での修業中に初めて知りました。「常磐ものはうまくない」といって、当たり前のように口にしていた地元の魚介類が、「日本の台所」と呼

ばれる築地で知れ渡つたことに驚き、誇らしい気持ちになったことを覚えています。

飯塚商店(相馬市)代表取締役 鮮魚仲買人

飯塚 哲生さん

「食のバトン」つないだ10年



♪♪♪

レシピ考案

料理家
本田よう一さん



ほんだ・よういち 1983(昭和58)年、泉崎村生まれ。白河旭高卒業後、栄養士の専門学校に進み、栄養士の免許を取得。フリーカメラマンを経て、2006(平成18)年から料理家として活動する。

あんこうの麻婆豆腐

材 料(2~3人前)

アンコウのぶつ切り	300g
牛ひき肉	100g
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)
しょうが	1片(10g)
小ねぎ	6~8本(50g)
サラダ油	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1
みそ	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
A	
片栗粉	大さじ1と1/2
ラー油	大さじ1/2
粉山椒	適量

作り方

- 豆腐は、2cm角くらいに切る。しょうがはみじん切りにする。小ねぎは3cmに切る。
- フライパンにサラダ油とひき肉を入れて、牛肉が少しカリカリになるくらいまで2分ほど炒める。豆板醤としょうがを入れて香りが出るまで炒める。Aを入れて、ひき肉を炒め合わせたら、水(1と1/2カップ)を入れて1度沸かす。
- アンコウはキッチンペーパーでしっかりと水けをふき、片栗粉をまぶす。②のフライパンにアンコウと豆腐を入れて、時折混ぜながら、5分ほど中火で煮る。
- トロリとろみがついてきたら、ラー油を入れて、強火で1分ほど焼く。小ねぎを入れてさっと混ぜたら器に盛り付けて、粉山椒をふる。

「常磐もの」
公式サイトはこちら



レシピ動画はこちら

