

ちょっとうんちく

スマルトは北米大西洋岸、ニュージャージーからラブラドル沖までに多く分布する魚です。ネイティブ・アメリカンにとっては食用として、また照明用の油の原料として、生活に密着した魚でした。エリー湖で獲れたスマルトは冷凍食品として日本にも輸出されています。丸ごと食べれば、カルシウム、ミネラルが豊富に摂れる魚です。



厚く張った湖の水に穴を開けて釣るワカサギ釣り。スマルトは、このワカサギの一種です。長さ20センチほどの立派なスマルトを店先で見つけたら、その日は一日ウキウキ気分。今晚の夕食はスマルトのフライに決まっています。

ポイント
魚体がキラキラと輝いて、目玉がはつきりと黒いものを選び、購入したらすぐに調理して食べましょう。腹が破れているものや目玉が濁っているものは、新鮮ではありません。

1月の食材 スマルト Smelts



おいしいアメリカ旬の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしててくださいね。

スマルトの にんにくしょうが醤油揚げ

揚げると驚くほど身が柔らかく、ほくほくとしています。にんにくとしょうが醤油の香ばしさが食欲をそそります。

材料：

スマルト 5匹
にんにく 1かけ/すりおろす
しょうが 1かけ/すりおろす
醤油 大さじ2
小麦粉 適宜

作り方：

①包丁の背を、スマルトの尾から頭方向に動かしてウロコを取り、腹に切れ目を入れて内臓を取り出し、水洗いしておく（この時、ラッキーにも卵巣があれば、体内に残すようにしましょう）。
②ビニール袋に、しょうが、にんにくのすりおろしたもの、醤油、①のスマルトを入れ、30分ほど漬けてから小麦粉をまぶす。
③150度位の油で②を7～8分揚げる。



堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデュース・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせは madamfigo@aol.comまで。

BARGAIN JAPAN

電化製品

電子辞書
CD/DVD
書籍
雑誌
衣類
日用品
電化製品
食品