



新・みやぎ・シー・メール第13号

発行：平成30年12月6日

宮城県水産技術総合センター 〒986-2135 宮城県石巻市渡波字袖ノ浜 97-6

TEL: 0225-24-0159 FAX: 0225-97-3444

二日目のどんこ汁

企画・普及指導チーム

1 「どんこ」について

朝晩の冷え込みが厳しくなると、あたたかい鍋物、汁物が恋しくなります。旨みが増した初冬のネギや大根は、いろんな具材と相性が良く、煮込んで食べたいものです。今時期の魚介類の具材では「どんこ」が味、量、値段すべてにおいておすすめです。

「どんこ」は地方名でして、標準和名が「エゾイソアイナメ」というタラの仲間です。日本沿岸域に広く分布しており、鮮魚店でごく普通に並んでいます。全体的に赤茶色で、腹部は紫色を呈しており、見た目はお世辞にも良いとは言えません。だからといって、敬遠しないで下さい。この魚の肝と白身がとにかく美味いんです。



図1 鮮魚店の「どんこ」

2 「どんこ汁」は我が家の味

カレーライスの辛さや具材がそれぞれの家庭で違うように、「どんこ汁」も作り方で微妙に変わります。これは、まさに「好み」なので、いろいろあって当然ですね。個人的には、小さめのどんこが気に入っています。包丁で鱗をさらっと除き、頭を切り落としたり、腹から内臓と「白い肝」を取り出し、内臓は捨てます。鍋が煮立ったら弱火

にして、身をごろっと入れ、あくを取った後、一度鍋から取り出します。次に頭、肝、やや厚めに切った大根と人参を入れ、しばらくの間コトコト煮込みます。野菜が煮えたら、ゴールはもうすぐです。出汁用の頭を取り出し、鍋に市販のカツオ又はコンブ出汁を適量いれます。すかさず、味噌を溶き混ぜ、味を確かめたら、身、ぶつ切りのネギを投入。火を止めるタイミングは、身がバラバラにならない程度が目安でしょうか。盛り付けは、大きめの器にどんこの身を最後に乗せて完成です。食欲をそそる香りが鼻から喉を通り抜け、胃の中まで漂ってきます。



図2 我が家の「どんこ汁」

3 「二日目」

作りすぎてしまった場合ですが、「もったいない」ので、翌日までとっておいて下さい。おでんと同様に、一晩かけて「どんこ」の旨みをじっくり吸った大根は絶品です。具が少ない場合は、豆腐を加えてもいいですね。

さらに、汁だけ残ってしまった時に、是非ためていただきたい食べ方があります。食通としても有名な作家の池波正太郎さんの著書「包丁ごよみ」（新潮社刊）にこんなくだりがあります。「濃目に味をつけた味噌汁で乱切りの蕪を煮くずれるまで煮て、これを炊きたての御飯へかけて食べる。旨い」と。九州地方の「船頭飯」なるもののだそうで、忙しい漁の合間にかき込んで食べる漁師さんの姿が目に見えそうです。二日目の食べ方の参考にいかがでしょうか。

宮城県水産技術総合センター

ホームページ URL: <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/mtsc/>