



お歳暮用に出回る新巻鮭、焼いたり、煮たり、用途はいっぱいですが頭の部分は捨ててしまう人が多いようです。じつは鮭の頭部には氷頭(ひず)と呼ばれる軟骨部分があり、なますにすると絶品です。この新巻鮭の頭は魚屋さんでも皿盛りなどで守くて売られていますので、見つけたらなますづくりに挑戦してみませんか。

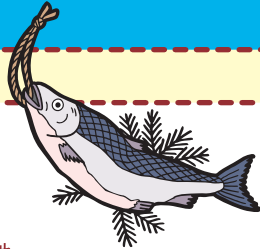


氷頭なます

料理メモ

材料

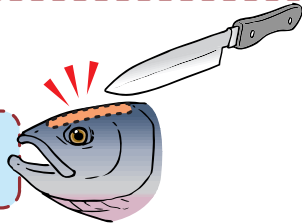
- 塩鮭の頭……………一尾分
- 酢洗い用
 - ・米酢……………大さじ1杯
 - ・塩……………少々
- 漬け込み用
 - ・米酢……………大さじ1~2杯
 - ・酒……………大さじ1杯
- 大根おろし
 - ・大根……………中1/2本
 - ・塩……………少々
- その他
 - ・千切りの大根、にんじん…適量
 - ・ゆずの皮…少々
 - ・いくら醤油漬け…少々
 - 甘酢(目安)
 - ・砂糖……………1/2カップ
 - ・米酢……………1/2カップ
 - ・塩……………適量



作り方

●「氷頭」を切り出す

鮭の頭を半分に分ける。口と目を結ぶ線に切り目を入れ、「氷頭」を切りとり、薄切りにする。



●酢・酒に漬ける

氷頭は塩をふってさっと水洗いした後、大さじ1杯の酢で軽く洗って、さらに漬け込み用の酢・酒に2時間以上漬ける。



●大根をおろす

大根をおろし、軽く塩をして水気を絞っておく。



★大根・にんじんを千切りにし、それぞれ塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。

●甘酢で和える

器に大根おろしを入れ、その上に漬けた氷頭と千切りの大根・にんじのをせ、甘酢で和える。



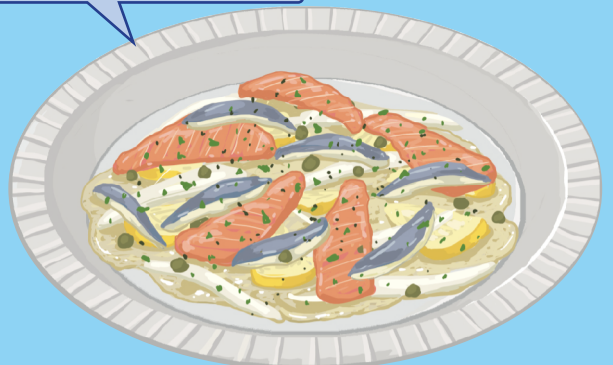
★お好みで、ゆずの皮やいくら醤油漬を飾る。

酒の肴やお正月の祝い膳に…



こりこりした食感が楽しい酒の肴にぴったりの珍味。おせち料理の一品としてもおすすめです。

マリネにも…



スモークサーモン、玉ねぎ、レモン、ケイパーなどと合わせ、オリーブオイル、塩・コショウと和えると洒落たマリネにも。

食材ノート

鮭は捨てるところがない魚

氷頭は鮭の鼻先にある軟骨部分で、氷のように透きとおっているため、こう呼ばれています。「氷頭なます」は鮭の一大産地、北海道や青森・岩手県の沿岸部や新潟の村上地方などの郷土料理としてよく知られ、お正月料理には欠かせない一品で、場所によってはちらし寿司や結婚式などの祝い膳にも用いられるとか。また、塩鮭の頭や尾はあら汁などのだしにしてもうまみたっぷり。まさに捨てるところがない魚です。

