もっと親しもう

地元の食材

ムロアジ（クサヤモロ）

スズキ目、アジ科、ムロアジ属。体長は20～30センチ、大きなものは50センチを超える紡錘形の魚です。背が青く腹は銀灰色で、体側に黄金色の帯が走り、淡黄色の尾ビレが特徴的です。東京の海域では伊豆諸島から小笠原諸島まで広く分布する魚で、カツオ、テングサについで水揚げ量が多く、伊豆諸島では「クサヤモロ」、八丈島では「青ムロ」という名前でも親しまれています。脂肪が少なくクサヤの原料として最も適した魚です。漁は８月１日から12月末までの間に行われ、夏から秋の魚として東京の市場に出回ります。島沿岸に回遊していて、海水浴場でムロアジと泳いだり、釣りを楽しんだりもできます。新鮮なものは刺身や塩焼きなどにするとおいしく、またゆでてから燻製のようにいぶして作るムロ節（なまり節）は、だしをとったり、ご飯に混ぜ込んで食べたりします。

発酵食クサヤはパワーフード

伊豆諸島の名物クサヤは、実は干物を作る過程で偶然に生まれたものです。江戸時代、伊豆七島は塩を年貢として幕府に納めていました。周囲を海に囲まれていても、大量の木材を燃料に使う塩は、とても貴重なものでした。たくさん獲れた魚を保存するために塩漬けにすると、しょっちる（塩汁）ができます。塩を節約するために、塩汁を繰り返し使っているうちに液が発酵します。この液に魚を漬けこみ、天日干しすることで、強烈な臭みのある、しかしなんともいえないうまみをもったクサヤができたのです。

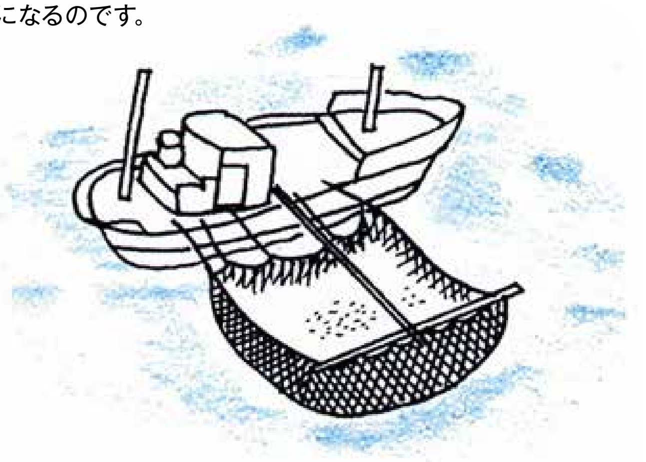
微生物の働きで腐敗を防ぐ効果があり、八丈島など湿度の高い島では保存食としても最適でした。江戸時代には献上品にされていたという記録も残っています。古いクサヤ液ほどまろやかな風味のクサヤになるといわれています。

長い棒を使うムロアジ漁

８月１日から始まるムロアジ（クサヤモロ）漁は、長い竹の棒を使った「棒受け網漁」という方法で行われます。６人ほどの漁師が乗った漁船は、朝早く港を出てムロアジの群れをみつけると、ムロアジのミンチを餌に使って、船の周りに引き寄せます。つぎに竹の棒を組んで広げた網を、かごのようにしてムロアジを群れごと獲るのです。

群れごとというと、一網打尽のようですが、実は1日に獲る魚の量は決められています。これが貴重な水産資源を守り、いつまでも魚が獲れるようにするための知恵です。決まった量を獲った船は港に戻り、すぐに大きさを分ける選別機にかけます。

港には新鮮なムロアジを求めてクサヤ加工業者が集まってきており、望みの大きさのムロアジを買うと、鮮度が落ちないうちに加工するため、すぐに加工場にもどっていきます。保存食とはいえ、やはり鮮度のいいムロアジがおいしいクサヤになるのです。



※ 東京都学校給食会では【ムロアジ ミンチ（冷凍）】を取り扱っております。

学校発 給食おすすめレシピ ◆ ムロアジ ◆

ムロアジの麻婆丼

材料（1人分）
ムロアジミンチ（冷凍）… 21g
A｜みりん … 1.8g
　｜しょうが（すりおろす）… 0.7g
豚ひき肉 … 8g
酒 … 2g
ねぎ（みじん切り）… 24g
竹の子の水煮（みじん切り）… 4g
にんにく（みじん切り）… 0.3g
しょうが（みじん切り）… 0.3g
豆板醤 … 1g
サラダ油 … 0.6g
｜鶏がらだし（顆粒）… 0.3g
｜水 … 40g
もめん豆腐（ゆでて、さいの目切り）… 85g
にら（1㎝長さに切る）… 5g
B｜豆みそ（赤だし）… 2.6g
　｜豆みそ（八丁みそ）… 2g
　｜甜麺醤 … 1.6g
　｜しょうゆ … 2.3g
　｜みりん … 3g
　｜酒 … 2g
｜かたくり粉 … 2.4g
｜水 … 4.8g
ごま油 … 0.4g
米 … 72g
米粒麦 … 8g

作り方
1 米と麦は合わせて洗い、普通に炊く。
2 解凍したムロアジにAを混ぜてなじませる。
3 フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを炒める。香りが立ったらムロアジとひき肉を加えてほぐしながら炒め、酒を加えてさらに炒める。
4 肉の色が変わったらねぎの半量、竹の子、豆板醤を加えていため合わせる。
5 水でとかした鶏がらだしを加え、煮立ったらアクを除く。Bをよく混ぜて加え、水どきかたくり粉でとろみをつける。
6 豆腐、残りのねぎ、にらを加えてひと煮立ちさせて火を通す。仕上げにごま油をまわしかけて香りをつける。
7 器に麦飯を盛り、⑤をかける。

MESSAGE
子どもたちの大好きな麻婆丼をムロアジで作ってみました。大好評な完食メニューの一つです。

ムロアジのスパゲティボロネーゼ

材料（1人分）
ムロアジミンチ（冷凍）… 30g
豚ひき肉 … 12g
赤ワイン … 2g
玉ねぎ（粗みじん切り）… 40g
にんじん（粗みじん切り）… 10g
マッシュルーム（缶詰めスライス）… 18g
干ししいたけ（スライス）… 0.5g
にんにく（みじん切り）… 0.3g
しょうが（みじん切り）… 1.2g
トマト水煮缶詰め … 20g
サラダ油 … 0.6g
小麦粉 … 0.8g
干ししいたけの戻し汁 … 20g
A｜トマトケチャップ … 4g
　｜砂糖 … 0.5g
　｜塩 … 0.5g
　｜こしょう … 0.02g
B｜パルメザンチーズ … 3g
　｜パセリ（みじん切り）… 0.8g
スパゲティ（乾）… 70g

作り方
1 干ししいたけは戻してみじん切りにする。
2 解凍したムロアジを赤ワインに漬ける。
3 フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを入れて炒める。香りが立ったら②の解凍したムロアジとひき肉を加え、ほぐしながら炒める。
4 肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、①の干ししいたけを加えて炒め合わせる。
5 小麦粉をダマにならないように少しずつ加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
6 干ししいたけの戻し汁を加え、アクを除きながら弱火で煮る。野菜にほぼ火が通ったらトマトの水煮を加え混ぜ、Aを数回に分けて加え混ぜる。焦げないようにときどき混ぜ、ぽってりとなるまでゆっくりと煮込む。仕上げにBを加えて混ぜる。
7 スパゲティをゆでる。⑥をかける。
8 仕上げにパルメザンチーズとパセリをかける。

MESSAGE
魚が苦手な子どもも肉が苦手なおとなもおいしく食べられる万能メニューです。ルウを作らずに小麦粉を使うことで、カロリーを抑えさっぱりとしたソースに仕上がります。

ムロアジの酢豚風

材料（1人分）
ムロアジ（冷凍切り身・2等分そぎ切り）
…50g
A しょうゆ…3.2g
しょうが（すりおろす）…1g
砂糖…5g
かたくり粉…10g
揚げ油…2.5g
B にんじん（細切り）…25g
玉ねぎ（薄切り）…44g
竹の子の水煮（薄切り）…19g
干ししいたけ（スライス・戻す）
…1.25g
ピーマン（細切り）…10g
サラダ油…7.5g
C トマトケチャップ…8.1g
しょうゆ…3.8g
酒…3g
砂糖…3g
穀物酢…3g
鶏がらだし（顆粒）…0.38g
水…40g
かたくり粉…0.65g
水…1.3g

作り方
1 解凍したムロアジにAで下味をつけ、かたくり粉をまぶして180℃の油で火が通るまで揚げる。
2 フライパンに油を熱し、Bの野菜を炒める。
3 ②の野菜に火が通ったら、Cをよく混ぜて加え、全体にからめる。
4 水どきかたくり粉を加えてとろみをつける。
5 器に①と④を盛り合わせる。

MESSAGE
ムロアジを揚げて、野菜と一緒に酢豚風に仕上げました。鶏肉のような食感が楽しめます。おとな向けにするなら酢を増量するとよいです。

ムロアジのもみのり揚げ

材料（1人分）
ムロアジミンチ（冷凍）…50g
A しょうが（みじん切り）…1.5g
しょうゆ…0.8g
卵（ときほぐす）…6g
酒…3g
塩…0.2g
B 水…6g
卵…6g
小麦粉…6g
塩…0.2g
揚げ油…4.9g
焼きのり（細かくちぎる）…2g

作り方
1 ボールに解凍したムロアジとAを入れてよく練り合わせる。
2 ①を2等分にして俵形にまとめる。Bをからめ、もみのりをつける。
3 170℃の油で揚げる。

MESSAGE
八丈島産のムロアジと東京湾で採れたのりのコラボレーションです。のりの風味豊かで、子どもに喜ばれるメニューです。