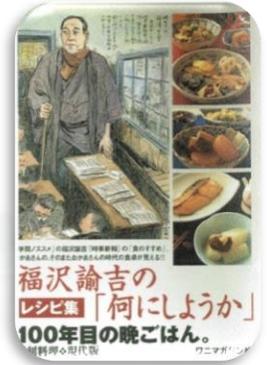


「何にしようか (今月のお料理)」

(出典：福澤諭吉のレシピ集「何にしようか」100年目の晩ごはん
復刻料理✕現代版 ワニマガジン社)



明治26年9月26日 カツオのつけ焼き

松魚を一節と芝海老を三錢ばかり取り、夫れにてこしらへえるおカツは

●焼肴 松魚のよき所にて切身を取り、醤油に漬けて置きて焼肴とす

●すり流し椀 身のわるき所をば搗鉢にて搗り、其搗味を味噌汁の中にて溶き之に野菜か豆腐を入れ、すり流し椀とす。味云はん方なし

●いり豆腐 芝海老と豆腐を煎りて煎豆腐とす



材料
カツオ、芝海老、豆腐、しょうゆ、芽ネギ、味噌、昆布だし、酒、砂糖、塩

作り方
カツオのつけ焼き 1カツオの切り身にしょうゆ(適量)に15分程度つけておく。

21のカツオを焼く。
すり流し椀 1カツオの身の悪いところをすり鉢でする。

2鍋の湯を沸騰させたら、1を入れ、さいの目に切った豆腐を入れる。ぐらぐらしたら、味噌を入れる。

いり豆腐 1豆腐は水切りをする。

2フライパンを熱し、ゴマ油で芝海

老を炒める。

3芝海老に火が通ったら、水切りした豆腐を入れほぐし、昆布だし、酒、砂糖はすべて適量、塩少々で味を整える。最後にしょうゆをたらし、香りづけをする。

ワンポイントアドバイス
カツオは器にもるとき、写真のように青いもの(芽ネギ)を添えると、目でも「おいしい」と感じます。

すり流し椀は、味噌を入れすぎず、薄味に仕上げます。

いり豆腐は、味見をして、味を整えてください。しょうゆはあくまで香りづけ程度です。

慶應義塾図書館

福澤は「時事新報」の「独立不羈」を維持する根幹に、経営が誰にも依存することなく独立することの重要性を認識し、広告収入の向上に力を注いだ。中でも明治18年11月より紙面をピンク色に変えて目立たせるといふ工夫や、明治20年1月より第1面を広告欄とする思い切った試みなどは大いに話題となり、広告重視の姿勢は業界全体の主流となっていった。この引札は、「時事新報」での広告という網によって「商海」に漂う商利をつかむよう商業主に促すもの。挿絵は今泉秀太郎(一瓢)であろう。充実した広告は「時事新報」の特徴のひとつとなり、厚い信頼のため広告料は高騰した。(都倉)

時事新報に廣告すべし

商海に漂う利は無謀にして之を拾ふも拾ひ難し可からず。一聞千両金の利益を得る。其益は全く廣告の利用如

何に在るも今更ら申さず。商人は商利は思慮分辯して廣告の利を獲へ。將來多量の商利に船出せざる可からず

としげなく廣告料を
取らうて利をひと獨に
しめよ商人

時事新報が廣告に付て従来以上に無比の効能あり

しは昔く世人の知る所なり本社は今度新報に十面乃至二十四面の新報を一時間毎に二萬四千部印刷する **東洋無類の新器械**を備付け同時に紙面の拡大を施したれば従来に較べて一層 **廣告の効能**あるは益々にして異に商海必要の利を申す可し

○時事新報廣告料

一頁半中文字 一週間 一圓 一月 一圓五錢 三月 一圓七錢五分 半年 一圓九錢 一年 二圓

○時事新報定額

東京市京橋區橋場町 二丁目十二番地 **時事新報社**

「何にしようか(今月のお料理)」 2018 年 5 月
「カツオのつけ焼きとあさりの椀もり(酒蒸し)」、どう。
そだねー、大変そう、美味しく出来る

「時事新報」に掲載された料理をみると、明治時代の食生活が垣間見られます。百余掲載されている料理のうち、肉を使ったものは7個ほど。明治に入り30年近く過ぎてもまだまだ江戸時代の獣肉禁止令の名残りもあり、また、お魚の方が新鮮で安価であったのでしょう。

さて、5月と言えば「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」と、江戸の俳人・素堂の句にもあるように、初鯉は青葉の美しいこの季節の代表的風物。今月は、「カツオのつけ焼き」を選んでみました。福澤先生も青葉を愛でながら美味しく召し上がられたことでしょうか？

もう一品は「あさりの椀もり(酒蒸し)」を選びました。あさりも産卵を控え最も栄養を蓄えおいしい時期です。これに加え貝毒の原因となるプランクトンの発生しない夏前のこの時期は、潮干狩りのベストシーズンと言えます。



《カツオのつけ焼き》175kcal

◇作ってみたら◇

時事新報では、「醤油に漬けて置いて」とありますが、美味しくいただくために、つけ汁に、日本酒とみりんも加えました。木の芽があれば、つけ汁に刻んで加えると香りも楽しめます！

少しボリュームにしたい場合は、カツオに小麦粉をまぶし油をひいたフライパンで両面焼きしても美味しくいただけます。現在はカツオの調理方法といえば、「鯉のたたき」とすぐ思い浮かびます。しかし冷蔵庫など無い時代、流通も不便であったので痛みの早いカツオは、お刺身など生で楽しんだ後は、火で炙ったり、そのまま汁に入れて出汁の代わりとしたり一尾全部食べきるよう工夫したようです。

◇栄養成分と効用◇

カツオは、たんぱく質がたっぷり、さらにビタミンB群、カリウム、鉄分、タウリンも豊富に含んでいます。

タウリンは、アルコールによる肝臓負担を和らげる働きも期待できます。秋のカツオは、戻りカツオ、DHA・EPA たっぷりの脂肪を溜めて戻ってきます。秋のカツオもお薦めです。

◇材料と分量◇

栄養価計算表でご確認ください。



《あさりの椀もり(酒蒸し)》53kcal

◇作ってみたら◇

アサリは、水から徐々に温めることで旨味が汁によくでます。アサリには、多くの塩分

が含まれていますので、しょうゆの分量は、2、3滴香りつけ程度が良いでしょう。ワニマガジンの材料に「こねぎ」は、書かれていませんが色どり良くするために散らしました。時事新報では「あさりの椀もり」とありましたが、現代ではあまり馴染みのない料理名でしたので「あさりの酒蒸し」としました。

◇栄養成分と効用◇

アサリはカロリーが少ないのですが、ビタミンB12は、貝類の中でも最も多く、他にカルシウム、マグネシウム、鉄分、亜鉛、タウリンなど栄養素も多くミネラルも豊富に含んでいます。

タウリンは、肝機能のためにも有効ですが、血中コレステロールを抑制し、血液をサラサラにする効果もあります。

◇材料と分量◇

栄養価計算表でご確認ください。