

2023年は51種類のメニューを食卓へ

いつもサカナDIYをご愛顧いただきありがとうございます。新しいもので、年末のご挨拶をさせて頂く時期となりました。今年は、新型コロナウイルスが「5類」へと引き下げになったり、待ジャパンが優勝して世界1位になったりと様々な出来事があった1年でしたね。

そんな中、サカナDIYは皆様のおかげで2周年を迎えることができました。そして、この1年間でお届けしたメニューはなんと51品。全国各地の旬の地魚を皆様へお届けしました。来年も皆様に「美味しい！」と喜んでいただけるような旬の地魚や、地方の珍しくて美味しい魚をお届けできるように精進して参ります。来年もどうぞよろしくお願いたします。

**サカナDIY**  
**好評メニューランキング**

あじ  
**1st 瀬付き鱈のフライ (8月)**

今まで食べた鱈フライの中でだんとつ的美味さでした!

**2nd 太刀魚の塩焼き (5月)**

太刀魚ってこんなに美味しかったんだ!と目からウロコでした!

**3rd キンキの炙り刺身 (7月)**

キンキは魚屋さんでは手に入らないので、初めて食べたけど美味しい!!!

※サカナDIY アンケートより

北海道の食卓に並ぶ「カスベ」ってどんな魚?

**サカナDIY図鑑**  
かすべ  
**鮃**

煮付けは北海道の郷土料理! 軟骨もゴリゴリ美味しい!

(全長: 約1m)

- ★ 正式名称は「メガネカスベ」。寒冷海域にいる大型のエイのこと。
- ★ 調理方法が確立されていなかった昔は、煮ても焼いても食べられない「かす」にしかない魚ということから「カスベ」と呼ばれるようになった。
- ★ 居酒屋でよく目にする「エイヒレ」の原料。

北海道ではエイのことを「カスベ」と呼んでいます。このカスベを北海道民はこよなく愛しています。カスベの漁は10月から6月で、その時期になると必ずスーパーにカスベが並びます。今回はこのカスベのヒレの部分を煮付けにしました。絶えず動いているヒレの筋肉は煮付けにすることで柔らかくなり、この筋肉を支えている軟骨はコリとした食感がやみつきになる食感をしています。

北海道で食べられるカスベは「メガネカスベ」と「水カスベ」があり、今回はより美味しいとされている「メガネカスベ」をご用意いたしました。北海道以外ではなかなか食べる機会が無いカスベをぜひご賞味ください!

12月20日は「ブリの日」

ぶり  
**鮓師**

12月20日は「ブリの日」です。ブリは漢字で「鮓」と書き、旧暦12月を意味する師走の「師」を文字の一部に含むことから12月に、さらに「ブ(2)リ(0)」という語呂合わせから鮓の日と呼ばれるようになりました。

また、ブリは成長によって呼び名が変わる「出世魚」で縁起が良いとされ、大晦日や正月に食べられる食材です。12月は鮓のしゃぶしゃぶで冷えきった体を温めましょう!

アレンジレシピ  
カスベのアンチョビソース

・カスベ(サカナDIY)  
※食べやすい大きさにカット  
・いんげん 3本(1/2カット)  
・じゃがいも 1個(乱切り)  
・にんにく 2片(みじん切り)  
・アンチョビ 3切(みじん切り)  
・ミニトマト 3個(1/2カット)  
・オリーブオイル 75g  
・料理酒 30g  
・塩 適量

- ① 野菜をカットし、いんげんとじゃがいもを下茹でする。カスベは両面に塩をまぶし、小麦粉を両面にまぶす。
- ② オリーブオイルとにんにくを入れて、香りがするまで弱火にかける。
- ③ カスベを入れ、焼き色がつくまで画面ひっくり返ししながら焼く。料理酒を加え、落とし蓋をする。
- ④ じゃがいもといんげんを加えて強火にし、アンチョビを入れてオリーブオイルとしっかり絡める。
- ⑤ トマトを加えてよく混ぜ、火が通ったらブラックペッパーをかけて完成!