



料理教室

いかなごの釘煮



【分類】スズキ目イカナゴ科
【和名】イカナゴ
【別名】コウナゴ、フルセ、メロド
【英名】Japanese sand lance

いかなご
玉筋魚

いかなごの新子の釘煮

新子は鮮度が命！

【新子の入手】

<時期>

- 漁の解禁 2月28日(2014年度) 大阪湾・播磨灘
- 桜が満開になる頃に終了（釘煮に適した大きさの限度）

<漁に出る日>

- 中央卸売市場の開場日(日・祝・第2第4水曜日)
- 強風・波浪などで不漁の日もあります

<価格>

- 出始め 1,500/kg 終わる頃 1,000/kg

水揚げから4時間後までに煮る！

【レシピ】

黄金比率

いかなご 1kg

濃口醤油	200cc
味醂	150cc
酒（日本酒）	50cc
砂糖（黄ザラ）	230g
生姜（しょうが）	20g



あめ 釘煮は、餡煮！

【賞味期限】

とある佃煮屋さんは、釘煮の賞味期限を、『180日』とご案内しています。半年間ですね。確かに腐りはしないと思いますが・・・

私は、こう考えます

常温での保存で1ヶ月。あとは冷凍をお勧めいたします。

タッパウェアや、ジップロックなどで、密封して冷凍しましょう。

釘煮は、腐らない！

釘煮の手順

【1】



やさしく、水洗いをします
(海水から揚げたままの状態にあります)

【2】



ざるにあげ、水分を切ります

【3】



レシピの調味料の全てを鍋に入れ、火にかける

ずっと、強火!

【4】



沸騰してきたら、何度かに分けて、
少しずつ入れていきます
(この時点で砂糖が溶けていなくても構いません)

【5】



沸騰を保つように、ゆっくりと!
(一度に入れると、団子のように固まります)

【6】



アルミホイルで「落とし蓋」をします
(いかなご全体に均等に火が通るようになります)

【7】



煮汁が煮詰まるのを、時々確認します。
(いかなごが、軟らかくなっています)

絶対に、掻き混ぜない!

【8】



中火にして、いかなごの上下を、ひっくり返します。
(いかなごが硬くなり煮崩れしにくい状態)

【9】



煮汁が無くなるまで煮詰めます。
鍋を傾けて、お玉で煮汁を掬い、何度も掛けます。
(煮汁が無くなるまで繰り返します)

煮詰めることで、飴煮になる

【10】



ざるにあけて、余分な煮汁を切ります。

その他の釘煮

【山椒入り】

「実山椒の有馬煮」を、煮始めの煮汁に混ぜます

【唐辛子入り】

釘煮を仕上げる際に、韓国の唐辛子(粉末)を混ぜ入れる

色々なレシピ

砂糖(黄ザラ)	250g	250g	300g
濃口醤油	150cc	150cc	200cc
味醂	150cc	50cc	120cc
日本酒	50cc	50cc	50cc
たまり醤油	50cc	50cc	

その他、
水飴・白胡麻など
ご自分の好みで
アレンジしてみましよう!