

ビタミンAに富んでいて、冬場のスタミナ源

冬

# 八ツ目料理

## ◎かやき

### 材料 (5人分)

八ツ目	3尾
豆腐	2丁
ねぎ	2本
しいたけ	5枚
せり	1把
ごぼう	1/2本
白菜	小4枚
味噌	100g
昆布	1枚
みりん	大さじ1
酒	大さじ3



### 作り方

- 1 八ツ目の泥臭さをとるため、表面をさっと焼き、ななめ切りにする。
- 2 鍋に昆布だし100cc、さがきにしたごぼうを入れ、煮立ってきたら味噌、みりん、酒を入れる。
- 3 八ツ目、しいたけ、白菜を入れ、ぐつぐつと煮る。
- 4 角切りにした豆腐、ななめ切りにしたねぎ、せりを入れ煮る。

## ◎酒粕和え

### 材料 (5人分)

八ツ目	2尾	砂糖	大さじ3
酒粕		酒	大さじ3
……100~150g		ねぎ	
味噌	50g	……1本 (70g)	



### 作り方

- 1 八ツ目は金串で渦巻き状に刺して、炭火（ロースター）で中までよく焼く。
- 2 焼いた八ツ目を1cmくらいの小口に切る。八ツ目の口は硬いので切り取る。
- 3 すり鉢に酒粕、味噌、砂糖、酒を入れてすりあわせる。
- 4 3.に八ツ目、1cm程度の小口に切ったねぎを入れて混ぜ合わせる。

【八ツ目】 形はうなぎにそっくりだが、円口類に属し、魚類ではない。目が八つあるような穴があるが、本物の目は1対で、他は呼吸をするための気孔である。寒八ツ目が脂がのっていて味がよい。日本海に注ぐ河口付近で獲れていたが、近年、雄物川でも不漁となっており、珍重されている。