

11月は

京急ストアのじもと感謝月間

魚行商の 横須賀佐島 おかみさんレシピ

by 神奈川新聞



福本育代さんプロフィール
1944(昭和19)年生まれ。

横須賀市出身、三浦市在住。佐島で唯一となった水産物行商「マルセ」のおかみさん。3代目の夫・忠さんと逗子、葉山、横須賀、三浦の一般家庭を回り、海の幸を運ぶ。

毎週日曜には三崎の朝市にも出店。さまざまなアイデア料理を考えし、常連客に伝授する簡単なレシピが評判を呼んでいる。

「横須賀佐島 魚行商のおかみさんレシピ」
著者:福本育代さん

アジのチーズコロッケ

◆2人分(4個)の材料一覧=1個あたりの大きさは、ゴルフボール程度

アジ……………中サイズ(150グラム程度)4尾。

鶏卵……………2個(タネのつなぎ用に2分の1個。衣用に1と2分の1個。)

タマネギ……………中ぐらいのサイズで4分の1個

かたくり粉……………大さじ3杯

スライスチーズ…とろけるタイプを2枚

(1個あたり2分の1枚。小さく切って折り畳むように入れます。)

小麦粉……………20グラム程度

パン粉……………50グラム程度



①三枚におろし、頭の方から皮をむきます。大きめのアジでしたら、真ん中にある小さな骨を取りましょう。小さめでしたら、抜かなくても大丈夫です。

②①を水でサッと洗って、ペーパータオルで水気を拭き取ります。

③スピードカッターや包丁などで②を細かく刻みます。

④タマネギのみじん切り、卵、かたくり粉、塩とこしょうを少々入れ、少し粘りが出るまで混ぜ合わせます。卵はアジの量により加減してください。少ない身に対して卵を1個入れると、タネがゆるくなってしまいます。

⑤丸いチーズか四角く小さく切ったチーズを用意し、④のタネでチーズをくるむように包みます。火の通りが悪くなってしまいますので、あまり大きくなりすぎないように包むのがポイントです。

⑥⑤に小麦粉、卵、パン粉の順につけ、コロッケのようにします。大きさによって油の温度を調整しながら揚げましょう。チーズが少し溶けていて、お子さまにも喜ばれるうれしい一品です。

<レシピ=福本 育代>
<イラスト=福本 健子>

「横須賀佐島 魚行商のおかみさんレシピ」出版の経緯

2013年夏、神奈川新聞社横須賀支社の記者が佐島に一軒だけ残る魚の行商に興味を持ち取材を実施。顧客に教えていたレシピや一工夫がとても好評だったため神奈川新聞上でレシピ執筆を依頼し、2014年夏に地区版で連載をスタート。連載が想像以上に好評だったことから、100回の連載を書籍にまとめた「横須賀佐島 魚行商のおかみさんレシピ」が2017年春に出版された。



私たち地域の皆様とともに、明日の「食」を考えます。