

食育と茶の融合を目指して

メニュー

1

青魚のムースカクテル



生活習慣病の予防にと注目されている

青魚。子どもたちにもぜひ食べさせたい食材ですが、総じて彼らには不人気です。その理由の一つが青魚特有の「生臭さ」とか。そこでお茶で洗って生臭みを除きました。さらに、見た目も楽しくなるように、ひと工夫。ムース状にきめの細かい泡をかけて仕上げています。

このソースを作る際、活躍するのが使い古しの茶筌です。私は「木綿往生」ならぬ「茶筌往生」と言って、茶会で出番のなくなった茶筌は、調理用に「お下がり」して最後まで使い切っています。茶筌といえば、奈良・高山が有名。そのルーツは室町時代までさかのぼるといわれ、その形状は流派や用途によって異なります。一般に濃茶のときは穂数の少ないものを、薄茶を点てるときは穂数の多いものを用います。穂数の多いものはど格の高い茶筌とされ、その美しい手技を見るたびに大切に使用ねばと思うのです。

材料

4人分
 青魚（鰻、サバなど）刺身用・・・200g
 塩、茶汁、酢、レタス、セロリ・・・適宜
 トマト・・・適宜
 豆乳・・・1/2カップ
 塩、レモン汁・・・少々
 抹茶・・・少々

料理のコツ 青魚の生臭みは茶洗いで、驚くほど軽減できます。

作り方



- ①青魚は新鮮な刺身用に塩をしてぬる。冷めた茶汁でさっと茶洗いし、生臭みを除く。
- ②①に酢少々を振りかけてしばらく冷蔵庫で馴染ませてから角切りにする。
- ③レタス、セロリは細く線切りにして、さっと水にさらす。
- ④人肌で温めた豆乳を茶筌で泡立てふんわりしたら、塩、酢少々を加え、さらに泡立ててしばらく冷まし、ムース状のソースにする。
- ⑤カクテルグラスにレタスとセロリを盛って、②の青魚を盛り、ムース状のソースをかける。トマトを彩りに添えて。