



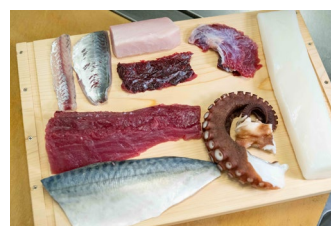
バラ Poki 丼

Recipe by 前田尚毅 [サスエ前田魚店]

魚を知り尽くす前田さんならではの特製バラ Poki 丼。「魚をたくさんいろいろと食べてほしいので、具だくさんのバラチラシ風 Poki 丼をつくりました」(前田さん)。塩水やごま油にくぐらせるていねいな下準備で、驚くほどおいしく、ハーモニー豊かな味わいに。Poki のカギとなるごま油は太香胡麻油、压榨純正胡麻油 濃口、太白胡麻油の3種類を使い分け、香りやコクが魚介類の具と具をつなぎます。

【おいしさのポイント】

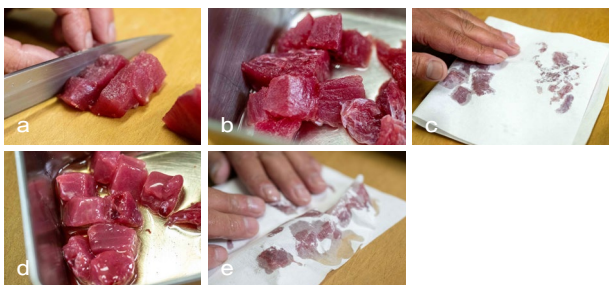
- 具の魚介類は全種類をそろえなくてもOK。できれば3種類以上はそろえるといいので、マグロ赤身、イカ、ピンチョウマグロはマストで。
- 魚介類をカットして塩水にくぐらせた後は、いったん冷蔵庫に入れて冷やしてから、ごま油にくぐらせて盛りつけるのがポイント(イカは身が締まって硬くなるので室温におく)。



マグロ赤身

この具はマストで

- ① マグロ赤身を1.5cm角に切る [a]。
- ② 塩水(海水程度の濃度・以下同様)にくぐらせ [b]、ペーパータオルで水気をふき取る [c]。
- ③ 太香胡麻油にくぐらせ [d]、ペーパータオルで余分な油をふき取る [e]。



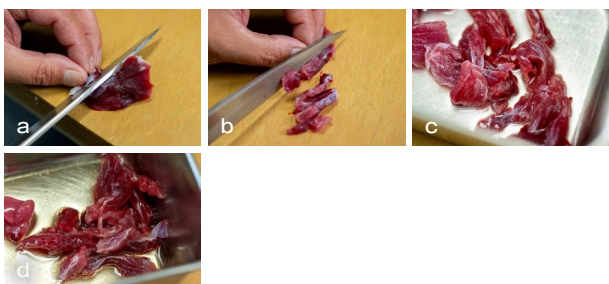
マグロ血合い

- ① マグロ血合いに軽く塩をふってしばらくおき [a]、細く切る [b]。
- ② 压榨純正胡麻油 濃口と醤油を同割で混ぜる。
- ③ ②で①を和える [c]。



マグロホホ肉

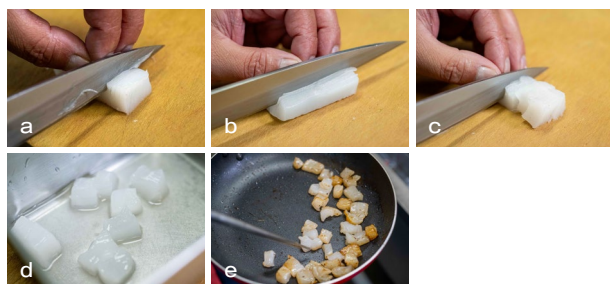
- ① マグロホホ肉の白いスジ部分を切り落とし [a]、細く切る [b]。
- ② 塩水にくぐらせ [c]、ペーパータオルで水気をふき取る。
- ③ 太香胡麻油にくぐらせ [d]、ペーパータオルで余分な油をふき取る。



イカ

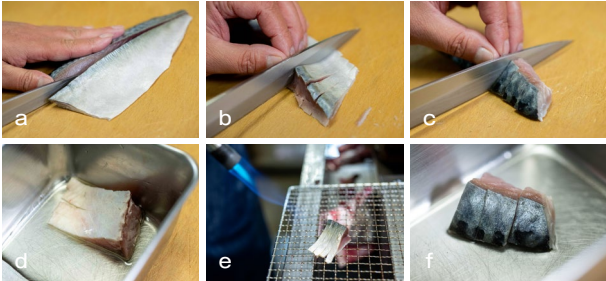
この具はマストで

- ① イカの皮側に繊維を断って浅く細く切り目を入れる [a]。反対側には繊維に沿って深めに細く切り目を入れる [b]。1.5cm角に切る [c]。
- ② 塩水にくぐらせ [d]、ペーパータオルで水気をふき取る。
- ③ フライパンに压榨純正胡麻油 濃口を入れて火にかけ、香りがでてきたら、醤油少々をたらして焦がす。
- ④ フライパンを火からはずし、②を入れて油をなじませる [e]。冷ましておく。



メサバ

- ① メサバの皮を引き、中骨のところを半分に切る [a]。
- ② 腹側を厚さ5mm [b]、背側を厚さ1cmくらいに切る [c]。
- ③ 太香胡麻油と太白胡麻油を同割で合わせる。
- ④ ①の腹側を③にくぐらせ [d]、ガスバーナーで焦がさないようにあぶる [e]。焼き目はつけず、皮が浮きあがってくればいい。
- ⑤ 背側は身のほうのみを③にひたす [f]。



ピンチョウマグロ

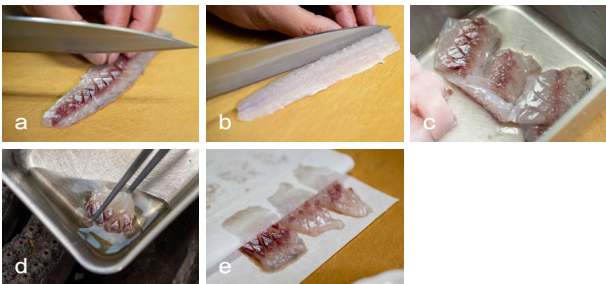
この具はマストで

- ① ピンチョウマグロを1.5cm角に切る [a]。
- ② 塩水にくぐらせ [b]、ペーパータオルで水気をふき取る。
- ③ 太白胡麻油にくぐらせ [c]、ペーパータオルで余分な油をふき取る。



カマス

- ① カマスの切り身の皮を引き、皮側に格子状に切り目を入れる [a]。身側には縦に細かく切り目を入れる [b]。長さ3cmくらいに切る。
- ② 塩水にくぐらせ [c]、ペーパータオルで水気をふき取る。
- ③ 太白胡麻油少量を小鍋（もしくは直火にかけられる容器など）に入れ、火にかけて50～55℃くらいに温度を上げる（少量で足りるので、小鍋を傾けて加熱するといい）。
- ④ ③の火をとめ、②をくぐらせる [d]。ペーパータオルで余分な油をふき取る [e]。



アジ

- ① アジの切り身の皮を引き、厚さ5mmくらいに切る。



タコ

- ① ゆでダコの脚を薄く波切りする（包丁をギザギザに動かしながら切る）。



盛りつけ

- ① 酢飯（前田さんは赤酢飯を使用）を盛り、大葉と海苔のせん切りをちらす。
- ② マグロすきみをとところところにおく [a]。ねっとりとしたマグロすきみは、口の中で酢飯と魚介類を一体化させるつなぎ役なのでぜひ入れたい。
- ③ トビッコをちらす。
- ④ 準備した各種具（上記）を彩りよく1人前3、4切れずつ盛り込む。
- ⑤ 1cm角に切ったキュウリと玉子焼きを6切れずつ盛り混む。
- ⑥ 万能ネギの小口切りをちらして完成 [b]。



ごま油はこの3種類

