



晋遊舎ムック

# 鯖の作法

## これが1冊で完璧! まるごとわかる本

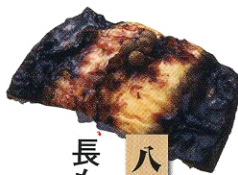
これが1冊で完璧!



六貫目  
光りもの



七貫目  
魚卵



八貫目  
長もの



九貫目  
玉子焼き



十貫目  
巻きもの



一貫目  
白身



二貫目  
貝



三貫目  
烏賊・蛸



四貫目  
赤身



五貫目  
海老・蟹

暖<sup>のれん</sup>簾をくぐぐつて鯖をいただく

### それは日本の大人の教養です。

「席選び」「注文の仕方」「食べ方」から、「禁句」まで

カウンターでも安心 鯖屋での作法超入門

「歴史」「種類」「部位の特徴」「味わい」

鯖の王様 マグロ徹底解剖



伝統の江戸前鯖と職人の仕事を知る

### 「味わう順」別 鯖ダネ大図鑑

ここに技あり! 「昆布締め」「煮る」「漬ける」「茹でる」「酢締め」

鮭の名脇役

酒を知る  
〔日本酒編〕

知ればもっと味わいたくなる、鮭と酒の「美味しい」相性。



どこの鮭屋でもたいてい置いてあるのが日本酒。頑固な江戸前鮭店では、酒は日本酒1種類しか置いていないところもある。

米を醸した酒だから  
日本酒は鮭に合う

鮭と合うのはどんな酒でしょうか。トータル飲料コンサルタントの友田晶子さんは「自分が美味しいと思う酒なら何でもいい」と前置きしつつ、「味のバランスが良く、鮭全般と合うのは、ワインや日本酒といった醸造酒（じょうぞうしゅ）」といいます。

醸造酒とは、果物や穀物を原料に、酵母の力でアルコール発酵させて造る酒のこと。さまざまな原料から醸造酒が造られています。食中酒の定番として通っているのは、ワインと日本酒です。日本酒は、その名が示す通り日本の「国酒」で原料は米。シャリを用いる鮭と、合わない理屈はありません。

友田さんも「日本酒は唯一、魚介類の臭みを消してくれるお酒。特にイクラやウニといった魚卵系のタネには、日本酒以外考えられない」と太鼓判を押します。「豊富に含まれるアミノ酸が、鮭タネの旨味と同調して、より美味しく感じさせてくれる」とも。アミノ酸とは簡単にいえば旨味成分のことで、ほかの酒に比

監修／  
トータル飲料コンサルタント・  
友田晶子

ソムリエ、日本酒きき酒師、焼酎きき酒師など多くの肩書きを持つ。セミナー講師、飲料コンサルタント、エッセイストとして活躍。東京芸術学舎非常勤講師、All About日本酒・焼酎ガイドも務める。著書は『世界に誇る「国酒」日本酒』（ギャップ・ジャパン）など。

べ、日本酒には特に多く含まれます。どんな鮭タネとも、幅広く合う日本酒ですが、より相性が高い組み合わせがあるそうです。

例えば、アマエビやイカなど、繊細で甘味のあるタネには、淡麗で華やかな吟醸タイプ。アナゴなど味の濃いツメを塗ったようなタネには、生酛（きもと）や山廃など伝統的技法で作られたどっしり系。水の代わりにお酒で仕込んだ甘い「貴醸酒（きじょうしゅ）」を、玉子焼きと合わせるというハイレベルな組み合わせ方もあるそうです。

そこまでやらずとも、信頼できる蔵元が作った日本酒であれば、どんな主役も鮭タネ相手でも、見事に名脇役ぶりを発揮してくれるでしょう。観客たる私たちは、その献身的な仕事を舌で味わい、心の中で賛辞の拍手を贈るのみです。

吟醸：原料に60%以下の精米を用い、低温でじっくりと造った日本酒のこと。生酛：江戸時代に完成した日本酒の伝統的な製法。山廃：生酛の一部に新たな行程を加えて改良した日本酒の製法。貴醸酒：醸造する際に使用する水を日本酒に代えて用いた高級な日本酒。

# 酒を知る(ワイン編)

## 通して合う (魚卵類は除く)

やや熟成した  
軽めの赤ワイン

(ブルゴーニュなど)

スパークリング  
ワイン

(シャンパーニュなど)



長もの



赤身



白身



玉子焼き



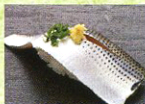
海老・蟹



貝



巻きもの



光りもの



烏賊・蛸

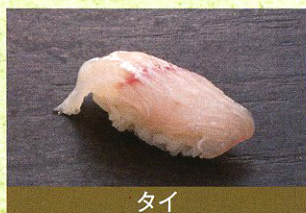
## 柑橘果汁や塩で 味つけた白身や イカなどに合う

酸味のある

(樽熟していない)

白ワイン

(リースリングや  
シュナンブランなど)



タイ



イカ

## 魚卵類

赤・白両方の  
ワインと合わない



イクラ



数の子

「鮭は白ワインに限る？」は  
まったくの勘違い

一方、洋酒やワインの相性はど  
うなのでしょう。近頃ワインを  
置く店が増えています。こんな  
話を聞いたことはありませんか？

「鮭は白ワインに限る」。

肉は赤ワイン、魚は白ワインと  
いう単純な思い込みから来ている  
のでしょうか。友田晶子さんはこ  
う一刀両断します。

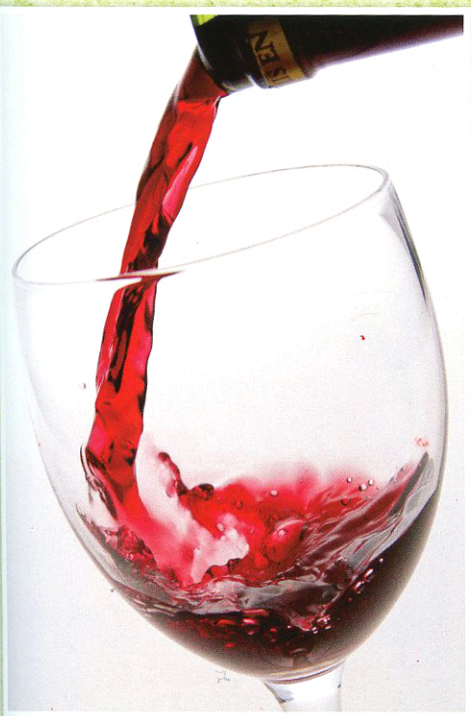
「まったくの勘違い。魚介といつて  
も、醤油や煮きりなど濃く深い風  
味の調味料を使う鮭には、軽めの  
赤ワインやシャンパーニュ(シャン  
パン)の方が合います。フルーティ  
ーさが際立つ若い白ワインは、複

雑な旨味のある鮭には、実はマツ  
チしにくいのです」。

赤ワインもシャンパーニュも「熟  
成」が欠かせない酒。熟成は寝か  
せることで味に深みが出て、料理  
の、ひいては鮭の旨味と、絶妙に  
噛み合うのです。

白ワインにも熟成タイプはあり  
ますが、熟成に使う樽の香りが鮭  
とケンカしがちです。鮭を食べる  
なら「塩と柑橘果汁で味つけた  
イカや白身魚に、軽めのタイプ」  
を合わせるのが正解なのだとか。

ただし、ウニやイクラなど魚卵  
系だけは、赤・白両方のワインと  
合いません。ワイン特有の成分が、  
魚卵の生臭さを助長してしまうこ  
とを、ぜひ覚えておいて下さい。



ブドウから作られる赤、白のワインは、魚卵の生臭さ、さらには金属臭のような味を引き出してしまふ。

ブルゴーニュ：フランスワインの名称のひとつ。繊細でフルーティーな味わいが特徴。シャンパーニュ：シャンパンとも呼ぶ。一般には、フランスのシャンパーニュ地方で造られたブドウを使った発泡ワインのことを指す。リースリング：ドイツワインの代表品種。酸味と上品な口当たりが特徴。シュナンブラン：フランスの品種。甘味を感じさせる香りと、柑橘系の果実のような味わいが特徴。

## 機会があれば試してみたい 鮭と酒のマッチング

### 酒が鮭を引き立てる

あくまでも鮭が主役と考えるならば、控えめな風味のお酒を選びましょう。ネタを選ぶ時、終始一種類のお酒で通せるので、鮭に集中できます。



【例】・淡麗辛口の日本酒  
・米焼酎のお湯割り



### 鮭が酒を引き立てる

酒大好きという方は、酒本位でネタを選んでみては。マグロならづけ、白身なら昆布締めと、一手間加えた鮭が、よりお酒を美味しくします。



【例】・軽めの熟成系赤ワイン  
↓ マグロの赤身やづけ  
・軽めの生酛系日本酒のぬる燗  
↓ タイやヒラメの白身、昆布締めなど



### 鮭と酒の「旨味」の相乗効果を狙う

鮭もお酒も、どちらも引き立てる、そんな組み合わせを知っていれば最高です。それぞれ、ちよつとだけ「個性的」なものを選ぶのが「ツ」です。



【例】・マグロ、アジ、アカガイ、海苔巻き+赤ワイン  
・酢締めのもの(コハダなど)+シャンパーニュ  
・ねっとり系(アマエビ、イカ)+吟醸日本酒  
・炙り系(サーモンなど)+黒ビール、麦焼酎



### 鮭と酒の「旨味」の マッチングを考える

「料理、ひいては鮭と酒のマッチングは、基本的には3つの種類があります」と友田さんはいいます。

一つは、「酒が料理を引き立てる」ことを狙うマッチング。例えば淡麗辛口の日本酒のように、自らは主張せず、料理を邪魔しない味わいの酒を選ぶ方法です。これならどんなタネでも通して飲めます。江戸時代は終始お茶で鮭を食べていたことにも通じます。

二つ目は「酒が旨くなる」組み合わせ。これは酒好きの方に向けたマッチングです。日本酒に塩辛、赤ワインにチーズといったように、酒ありきで、鮭タネを選ぶのです。赤ワインにマグロのづけなどがおすすめです。

三つ目は、「相乗効果を狙う」組み合わせ。専門用語で「同調」といいます。酒の旨味、料理の旨味、それぞれを調和させて、味のハーモニーを築きあげようというものです。鮭タネなら、マグロなどの赤身と赤ワイン、コハダなどの酢の物にシャンパーニュといった具合です。炙り

タネに香ばしい黒ビールも、やはり相乗効果が期待できます。

「淡白なご飯が半分を占める握りでは難しいですが、ツマミなら不可能ではありません」と友田さんがおまけとして教えてくださったのは、最も難しい「マリアージュ」。これは単に合うだけでなく、酒と料理を一緒に味わった瞬間「まったく別の味」が口の中で生まれる「化学変化」を狙うものです。知られたところでは、フォアグラと貴腐ワイン、ブルーチーズとポルトワインなど。味の個性が強いもの同士を組み合わせると、マリアージュが起りやすいそうです。

「例えば生カキとモルトウイスキー、あん肝と貴醸酒、玉子とデザートワインなどですが、こうした酒を置いている店も少ないので、かなり上級者向けの楽しみ方と言えますね」(友田さん)。

酒は鮭を何倍にも美味しくしてくれる良き相棒。いろいろ試してみたいですが、懲りすぎは板前さんに煙たがられます。また、飲みすぎは酒の味を分からなくし、ほかのお客さんとの「同調」を崩すのでご注意ください。