

## 「浜焼」について

長崎県総合水産試験場

水産加工開発指導センター 加工科

浜焼とは、瀬戸内海の塩田で働いていた人達が、南北朝の時代から食べていた料理と言われてい  
ます。これは鯛などを塩竈の中に入れて蒸し焼、  
または塩焼きにした料理のことですが、最近、食  
塩に卵白を加えて練ったもので魚を包み込んで  
蒸し焼きにしたものが高級料亭などで提供され  
ています。この料理法は魚を完全に包み込んだ状  
態で加熱するため、魚本来の風味が楽しめます。

最も有名なのが「マダイの浜焼」ですが、マダ  
イの他にもいろいろな魚に応用できます。水産加  
工開発指導センターでは「ごんあじ」の浜焼を試  
作しましたのでその概要を紹介します。

### 材 料

#### 魚

マダイの他にレンコダイ、マアジやイサキ  
などが向くと思います。イワシやサバなどの  
特有の臭いがあるものは向かないかも知れま  
せん。また、できるだけ鮮度のいいものを選  
びましょう。

#### 食 塩

#### 卵 白

### 魚の下ごしらえ

まず、水道の水で魚の表面のヌメリなどをきれ  
いに洗い流します。ただし、ウロコは取り除かな  
いでください。ウロコを取り除くと包んだ塩が魚  
の旨みを含んだ肉汁を吸い取ってしまい、出来上  
がりパサパサした味気のないものになってし  
まいます。

次に、エラと内臓を除きますが、このときは腹  
に包丁を入れない方が、見栄えもよく、旨みを含  
んだ肉汁をのがしません。このためには、左右の  
エラを手で外し、肛門部に包丁を入れて腸を切り

離した後、エラのところからスプーンなどを入れ  
て内臓を掻き出します。こうしてエラと内臓を取  
り除いたら、口から水道の水を流し込んで腹の中  
をよく洗います。できれば、歯ブラシをつっこん  
で、背骨にくっついている内臓もこすり落として  
ください。洗ったあとはタオルなどで水気をよく  
取り除き、塩蔵ワカメなどを腹に押し込んで、腹  
を膨らせると形が整います。

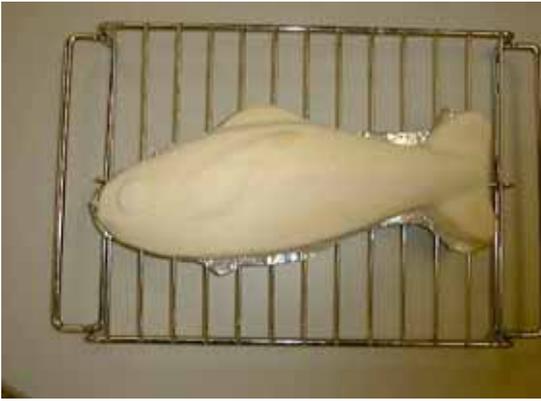
### 浜 焼

まず、魚を包み込む塩竈をつくります。すなわ  
ち、魚体の大きさにもよりますが、中に入れる魚  
の重量の3倍くらいの塩に卵白を少しずつ加え  
て耳たぶくらいの固さに練り上げ、これで魚の全  
体を包んで「塩竈」を作ります。このとき塩竈を  
魚の形に成形し、スプーンなどで表面に眼やウロ  
コを線刻するといいでしょう。なお、塩竈に使う  
塩と卵白の割合は、塩100gに対して卵白30g  
くらいです。

次に、オーブンなどで焼きます。

魚を包んだ塩に焼きムラができないように、全  
体が黄色から茶色くらいの色になるように焼く  
のですが、これが最も難しいところです。強い火  
で焼くと塩竈の表面はすぐに焦げてキツネ色に  
なりますが、魚は生煮え状態です。また、低い温  
度で焼きすぎると塩竈はキツネ色でも魚の水分  
が無くなり、パサパサした味気のないものにな  
ります。水産加工開発指導センターのガスオーブ  
ンでの試験では、30分で全体がキツネ色になるよ  
うに焼けば丁度よい状態でした。

焼き上がった浜焼はオーブンの中にそのまま  
30分ほど置いて冷まします。普通の料理(焼き  
魚や煮魚)に比べて塩は非常に高温になるので気  
をつけてください。



## 食べ方

金槌などで塩竈を砕いて魚を取り出し、身をほぐして食べます。割るときには塩が飛び散りますので、タオルなどで包んで割るとよいでしょう。

出来上がってから2, 3日おくと、塩竈が空気中の水分と中の魚の水分を吸ってボロボロになるうえ、中の魚が干からびた状態になるのでつくったらできるだけ早く食べた方がよいようです。もし、すぐに食べない場合は、塩を取り除いて魚だけをラップなどに包み、冷蔵庫で保存します。

また、オーブンで焼きすぎたり、うっかり2, 3日放ってしまってパサパサになってしまっても大丈夫です。そのときはウロコが入らないようにていねいに身をほぐして、塩竈を少し摘んで手でもみほぐし、身にふりかけ、ご飯にのせてお茶漬けにして食べて下さい。

但し、生煮えの場合は残念ですが焼いて食べましょう。

(担当 大迫一史)