

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

イセエビ  
調理時間：約10分

## 伊勢エビ汁



ここが👍

イセエビは何と言ってもダシ。

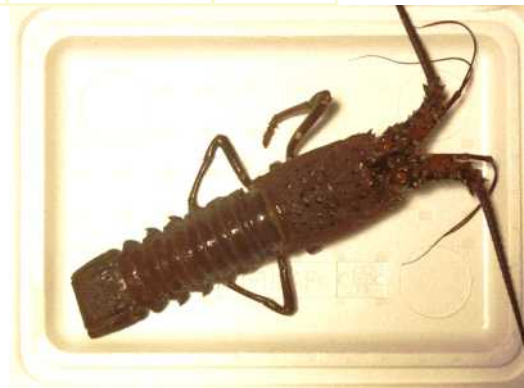
材 料（4人前）

イセエビ	1尾	味噌	適量
豆腐	1/2丁	ネギ	1/2本
水	適量		

1. イセエビをぶつ切りにします。  
特に決まった切り方はありません。  
今回は小ぶりのエビですので、身の部分も一緒に汁の具に利用しましたが、大きいもの場合は、身を刺身にして、それ以外の頭胸部、殻を味噌汁にするのが良いでしょう。

今回は、全部で12等分しています。

出刃包丁を使って、殻を割ってください。殻から良いダシが出ます。また、ぶつ切りにした際に出る、脚やひげも、汁に入れ、余すところなく利用します。



## 2. エビを加熱します。

鍋で湯を沸かして煮立ったら、切り分けたエビを入れます、殻が赤く変化し、火が通って来たら、豆腐とネギを入れます。

なお、コンブやカツオのダシを少々入れるレシピもありますが、私は不要と思います（エビのダシのみで十分おいしい）。

## 3. 味噌を溶きます。

豆腐を入れた後再び沸騰したのち、火を止めて味噌を溶き、再沸騰して完成。

味噌は辛めの赤みそを、やや少なめに使うのが良いと思います。味噌の入れ過ぎや甘めの味噌（白系）だと、エビのミソの甘みと相殺してしまうと思います。

作りたてもおいしいのですが、豆腐がエビのダシを吸った翌日の味噌汁も格別です。



### 【ひとくちメモ】

#### イセエビ

江戸時代は、江戸近傍の産地を冠し鎌倉エビと言われていました。またイセエビはイソ（磯）エビの転訛とも言われます。

義公（二代藩主徳川光圀）が、相模国江の島から鎌倉海老を取り寄せて、河原子に放流したことにより、本県で生息するに至ったという記録が残っています。

その名の通り、磯（海中の岩礁）に住む。大洗以北では沿岸の岩礁が発達しており、その穴に潜んでいます。垂直方向に大きな裂け目のある岩礁はさながらイセエビアパートであり、壮観です。大洗以北では磯建網で漁獲されます。また、砂浜域である大洗以南の鹿島灘での建網でも漁獲されます。概ね 500 g ～ が水揚げされますが、まれに 1 kg のものも採捕されます。

暖海性の大型エビであるイセエビの分布は、茨城県が北限であり、漁獲は取れる期間と取れない期間がはっきりしています。

平成 14 年以降は取れる期間ですが、その前のとれた期間は昭和 45 年ごろであり、その間はほとんど取れませんでした。これはイセエビ幼生を本州南岸から運んでくる黒潮の動きなどが関連していると言われています。

正中線から半分にして、グラタンにするのもいいです（右の写真は、正中線で割ったエビに味噌マヨネーズ（1 : 1）を塗って、オーブンで焼いたもの）。

