

# 49.鯉のあららい

日田では、三隈川で鯉が獲れた。鯉が獲れると、鯉のあららいを作り、残りを鯉こくにした。

あららいは薄くそぎ切りにした身を冷たい水に浸けてはぜらせ、引き締まったところをいただく料理。水で洗うところから“あららい”といわれている。鯉こくは鯉のみそ汁のことで、昔、魚などを煮込んだ濃いみそ汁のことを“濃漿（こくしょう）”と呼び、江戸時代までは鯉だけでなくウナギやフナ、すっぽんなどの濃漿が盛んに食べられていたという。鯉の濃漿なので鯉こくと呼ばれる。濃漿は江戸時代以降ほぼ廃れてしまい、今では鯉こくのみが全国各地に残っている。

日田市上津江では、どの家にも池があり竹樋できれいな山水を引いて鯉を飼っている。この鯉を使った鯉料理は、冬の上等のおもてなし料理だそうである。

制作協力：高畑芙紗子さん、信岡ケサヤさん、信岡幸子さん、  
綾垣すみ子さん（日田市・上津江町生活研究グループ）

# 50.鯉こく（日田市）

## 鯉の洗い

【材料】約8人分

- ・ 鯉 半身
- ・ 酢味噌 適宜

## 鯉こく

【材料】約8人分

- ・ 鯉 半身
- ・ 味噌 適宜
- ・ ねぎ 適宜





①生きた鯉をよく洗う。



②出刃の背で頭をたたいて気絶させ、腹を肛門まで切る。※尾びれの所に切れ目を入れておく。



③内臓を取り出し、腹の中をよく洗う。



④これは、苦玉（胆のう）。これをつぶすと鯉が苦くて食べられなくなるので、つぶさないように取り出す。



⑤頭を付けたまま、尾の方からかま下まで包丁を入れ、2枚におろす。



⑥腹骨をかき取るために、骨まわりに浅く包丁を入れる。





⑦尾を左にして、皮目をぴったりにまな板に付け、刃を右に向けて引いて、皮を取り除く。



⑧取った皮のウロコ側を上にして、皮とウロコの間に入刀を入れ、刃を右に向けて引いてウロコを取り除く。



⑨皮も食べられる。



⑩鯉の身と皮。



⑪皮の付いていた方を下に、頭付きを左にしてそぎ切りにすると、小骨までが細かに切れる。



⑫皮も切る。





⑬氷片を浮かせた冷水に、そぎ切りにした身を入れ、軽にかき回す。



⑭しばらくおき、身がはげ縮んだところで、ザルに取って水気を切る。



⑮鯉のかま下から包丁を入れて、頭を落とす。



⑯頭を真ん中から二つに割り、適当な大きさに切る。



⑰ウロコを丁寧にすき取る。



⑱皮は付けておく。





⑱ 適当な大きさに切る。



⑳ お湯か水で、よく洗い、血液などを洗い落とす。水が濁らなくなるまで洗う。



㉑ 鍋に鯉と水を入れて火にかける。



㉒ 沸騰したらゆでこぼす。



㉓ 鯉を取り出す。



㉔ 水で再度よく洗う。





②⑤ 充分洗ったら、また鍋に入れ、水を入れて火にかける。



②⑥ 沸騰したら丁寧にアクを取る。



②⑦ 味噌を溶き入れる。



②⑧ しばらく煮込む。



②⑨ 小口切りのねぎを散らして完成。



③⑩ 鯉のあらいには酢味噌を添える。