

849 OSAKANA PAPER

# 八食 オサカナ 通信

特集

ベイ  
ベース  
イ  
ヤ

八食オサカナ通信って？  
八戸市内の巨大市場・八食センター  
から、食材にまつわるストーリーを  
お届けします。

・10・10年  
冬ミヨ



# 八食でつくる ブイヤベース 8つの魅力

八戸の冬の風物詩的なグルメとして、ここ数年で定着してきたブイヤベース。今回は八食センターで買える地元の新鮮な魚介を使って、家庭でできる作り方をご紹介します。

## 一 目利きの三浦さん & 横手さん

八戸市の南仏料理店「ラ・メゾン・ボデタン」の三浦祐紀オーナーシェフと、八食センターの鮮魚店「和宏」の横手彰一さんに聞く！



## 二 南仏生まれの魚介スープ

ブイヤベースは南フランスの港町・マルセイユで生まれた魚介のスープ料理。元々は漁師が市場で売れない雑魚をオリーブオイル、トマト、マルセイユのハーブを使って煮込んだ漁師鍋でしたが、やがてマルセイユが観光地となっていくのに伴い、洗練されたレストラン料理へと発展しました。

## 三 地元食材をたっぷり

水産のまち・八戸では、さまざまな種類の魚や貝、甲殻類が手に入ります。これらを使ったブイヤベースを味わえば、八戸の海の幸のおいしさに感動すること間違いなしです。

## 四 新鮮さが命

おいしく作るには、生臭さを感じさせないことがポイントです。そのためには、食材そのものの鮮度がとても大切です。海に面した八戸は新鮮な魚介が手に入りやすく、ブイヤベース作りに適した環境が整っていると言えます。

## 五 さばき方を聞ける

初心者にとって、一番ハードルに感じるのは「下処理」。でも、八食センター内の鮮魚店で魚介を購入すれば、さばき方を教えてもらえるので安心です。繁忙期や混雑時でなければ、下処理をお願いすることもできるので、お気軽に声を掛けてください。

## 六 おいしく仕上げるために

下処理をしっかりするというもののほかに、作り方のポイントがいくつかあります。魚は煮崩れしないように大きめに切る、イカは鍋の火を止める5秒前に入れるなど、ちょっとした工夫でさらにおいしく仕上げられます。

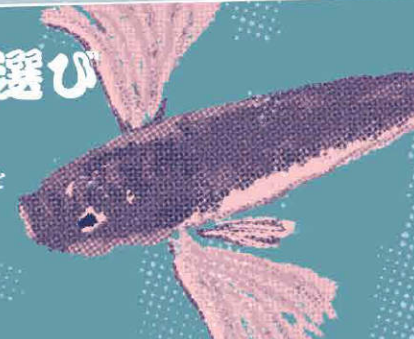
## 七 ごちそうレシピ

家庭で作れる、ブイヤベースのレシピを紹介します。



## 八 食材選び

お薦めの魚介を紹介します。



## INTERVIEW

# 聴く

魚介のうまみを堪能できる南仏生まれのスープ料理「ブイヤベース」。八戸で多様な魚介が水揚げされる冬こそ、家庭でも味わってみたい。今回は「ラ・メゾン・ポデタン」のオーナーシェフ三浦祐紀さん(48)と、八食センター内の鮮魚店「和宏」の横手彰一さん(37)に、ブイヤベースの魅力や旬の食材について聞いた。

### 人を幸せにする料理

「ラ・メゾン・ポデタン」は、八戸市中心街にある大人の隠れ家のような南仏料理店だ。三浦シェフはお客様の要望に応じてブイヤベースを提供しているほか、市内の複数の飲食店が毎年2～3月に各店でブイヤベースを作る「八戸ブイヤベースフェスタ」にも参加している。参加のきっかけを「八戸はハマのまちなので、ブイヤベースで地元の人たちを喜ばせることができたらいいなと思った」と振り返る。今では青森県外からの観光客がブイヤベース目当てに来店することも多いという。

三浦シェフが作るブイヤベースは、毎年進化を続けている。最近では本場・マルセイユと同様に、スープと魚の身を分けるスタイルが特徴だ。ちなみに昨年度は、1皿目にヒラツメガニや魚のうまみたっぷりのスープを出し、2皿目はカリッと焼き上げた魚の身にスープを凝縮したソースをかける形で提供し、好評だった。

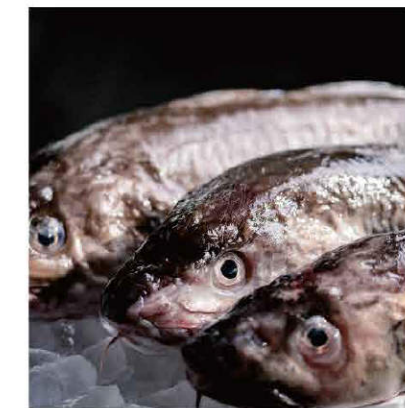
熱々のブイヤベースは、厳しい

寒さに耐えて過ごす北国の人たちに特別な時間をもたらす。三浦シェフは「人を幸せにすることができる料理だと思う」と語ってくれた。

### おいしさの決め手はスープ

家庭でブイヤベースを作るには、どのようなコツがあるだろうか。三浦シェフは「おいしいスープさえできれば、ブイヤベース作りの9割は成功」と明かす。教えてくれたのは、魚のあらと野菜、ハーブを使ったスープ(下ページ)。最も重要なポイントは、材料を入れて煮出す時間を正確に20分計ることだという。

具材となる魚介は白身魚がベースとなるが、基本的には何でも



OK。冬場は八戸で取れるマダラやドンコなどがお薦めで、肝をぶつ切りにして加えてもおいしさが増す。最後はスープにご飯を入れて、リゾット風にしても楽しめる。「八戸の冬の魚介のおいしさをぜひブイヤベースで味わって」と三浦シェフ。今年の冬は、家の食卓でブイヤベースを開いてみてはいかが。

### 冬の海の季を堪能

八食センター内ではブイヤベースにぴったりの、生きのいい食材を手に入れることができる。「和宏」の横手さんは、「マダラは身のほかに、白子や肝、卵なども楽しむなら、12～2月が旬の時期」と話す。ブイヤベースはもちろん、フライやあら汁などいろいろな調理方法で楽しめるのが魅力だ。白子は「クリームチーズのようなコク」が特徴で、天ぷらにしたり、湯引きをして氷水で冷やし、ポン酢を付けて食べたりすると格別の味わいを堪能できる。同店では、マダラを1本そのままでも、切り身や白子、肝といった部位別でも販売しているの

で、必要な分だけ買い求めることができる。

大衆魚のドンコは、肝が大きくなる11～3月が旬。鍋やみそ汁、唐揚げなどで味わえる。鮮度がいいものは刺し身にして、肝じょうゆで食べるのもたまらない。

横手さんによると、新鮮な魚を選ぶためのポイントは▷表面にぬめりがあって、身が擦れていない▷えらが黒っぽくなく、赤みを帯びている▷目が黒々としている—などがある。

白身魚ではこのほかに、冬はヒラメやメバル、ハマなども店頭に並ぶ。横手さんは「八戸は秋以降に漁獲される魚種が増える。さまざまな魚を楽しんでほしい」と力を込める。



鮮魚店「和宏」  
横手さん



青森県 八戸市「ラ・メゾン・ポデタン」  
2020.9.29.tue  
PM 01:34



青森県 八戸市 八食センター内  
2020.10.6.tue  
AM 11:04

「ラ・メゾン・ポデタン」  
オーナーシェフ

三浦さん

## RECIPE

# 作る

家庭で作れるブイヤベースのレシピを、三浦シェフに教えていただきました。

## うまみたっぷり ブイヤベース

2人前

- オリーブオイル…20cc ●唐辛子…1/2本 ●ニンニク…2片
- タマネギ…1/4個 ●ニンジン…1/3本 ●塩…少々
- セロリ…1/2本 ●ハーブ(タイム・フェンネル・パセリ)
- 魚のあら ●トマト…1個
- 白ワイン…100cc ●水…600cc ●サフラン…ひとつまみ

- ①鍋にオリーブオイルと唐辛子、ニンニクを入れ、弱火にかけて香りを出す。
- ②タマネギ、ニンジンをスライスして加え、塩(少々)を振り、中火にして炒める。
- ③セロリ、タイム、フェンネル、パセリ、魚のあらを加えて炒める。
- ④トマトを加えて炒める。
- ⑤白ワインを加えて煮詰め、水を加える。
- ⑥沸騰したらあくを取り、サフランをひとつまみ加える。
- ⑦20分煮出したら、網でこす。

## 具材の魚

- ①魚の両面に軽く、塩こしょうを振る。

### 【煮る場合】

- ②スープが沸騰したところに魚を入れ、ふわっと煮る。
  - ③貝類も同時に入れる。
- ※イカは火を止める直前に入れる。

### 【焼く場合】

- ②フライパンにオリーブオイルを引いて魚を入れ、皮面をしっかりと焼き、裏返したらスープを入れる。
- ③強火にしてスープを煮詰め、とろみをつける。 ※イカは火を止める直前に入れる。

## アイオリソース

本場・マルセイユでブイヤベースと一緒に食べられているアイオリソース。具材の魚に塗ったり、スープに溶かしたりすれば、味の幅が広がります。

- 唐辛子…少々 ●ニンニク…35g ●パン粉…大さじ1 ●卵黄…2個
- オリーブオイル…250cc ●水…大さじ1 ●レモン汁 ●塩、こしょう

- ①すり鉢で唐辛子をつぶす。すり鉢でニンニクをつぶす。
- ②①をボウルに移し、パン粉、卵黄を加える。
- ③オリーブオイルを加えながら、すり混ぜる。
- ④水を加える。
- ⑤レモン汁を少々加え、塩、こしょうで味を調える。



写真の具材は…メバル、イシガキダイ、アナゴ、ヤリイカ、ムール貝、エビ

## RECOMMEND

# 食材選び

ブイヤベースにぴったりの魚介を紹介します。いろいろ試して、お気に入りの味を見つけるのも楽しそうです。



### ムール貝

ムール貝という名称は、フランスにおけるイガイ類の総称的な呼び名。冷凍でも販売されているので、使い勝手がいい。

### アサリ

身近な食材だが、濃厚なうまみを楽しめる。しっかりと砂抜きをするのがポイント。



### ヒラツメガニ

ブロムスープ作りにカニを使うことが多い。「ガニ」と呼ばれるエラを取り除き、あらをぶつ切りにして炒める。八戸ではヒラガニの名でおなじみ。

### アナゴ

一般的に夏が旬と言われているが、冬は脂が乗っていて、濃厚な味わいを楽しめる。皮面をパリッと焼いて、身はふわっと仕上げるのがお勧め。



### ホウボウ

上品な味の白身魚。旬は冬で、刺し身、塩焼き、煮付け、吸い物などでもおいしく食べられる高級魚。

### ヤリイカ

八戸港では冬から春にかけて水揚げが増える。スルメイカに比べて軟らかく、甘みがあるのが特徴。

## 「八食料理道場 レシピ集」もチェック!

旬の食材をテーマに、プロの料理人が料理のコツを伝授する「八食料理道場」。これまで扱ったレシピ約400件を公開しています。



## 取材協力先 ラ・メゾン・ポデタン

オープンから19年目を迎えた南仏料理店。ディナーはコース料理を提供しており、その一品としてブイヤベースをリクエストすることができる。2名様以上で要予約。

住所: 八戸市番町2 電話: 0178-22-3383 定休日: 日曜日

PICK UP EVENT

**酒蔵祭** 12/11fri→22Tue 9:00~18:00  
※最終日は16:00まで

約500種類、総数約3,000本の日本酒を取り揃えております!探していたあの1本や、新たなお気に入りが見つかるプレミアムな12日間!日本酒の他にワインや焼酎も取り揃えております。ぜひこの機会にお見逃しなく!



# 八食旬

**ヤリイカ** 11月~2月

寒さが厳しくなるにつれて型が大きくなるヤリイカ。トロっとしつ、コリコリ感がたまらない。刺身はもちろん煮付けや焼き物も人気。



**真鱈** 12月~2月

何といってもほとんどの部位が食べられるのが魅力、淡白で肉厚な白身なので鍋料理に最適。

**ナメタガレイ**

12月~2月

柔らかく濃厚な味わいがある。卵もおいしくメスが人気。ナメタガレイの煮付けは年末年始の定番料理の一つ。

**アンコウ** 12月~2月

とも和えとして食べられることが多かったアンコウ。近年は、鍋の具材としても人気。特にあん肝はスープに加えるとコクと旨味が増し、美味である。

**ナマコ** 12月~2月

身が適度柔らかくてプリとした、何とも言えない食感が魅力。

**ホッキ貝** 12月~3月

12月に漁が解禁となり3月まで店頭に並ぶ。コリコリとした食感と独特な風味が楽しめる。

PICK UP SHOP **八食名物 七厘村** 水曜日定休 貸出受付時間 / 9:00~17:00

**利用料** 2時間/お一人様 大人...400円 小学生...150円 幼児...無料

**貸出内容** ●七厘(火起こし不要) ●センマイ通し ●トング ●皿、箸、おしぼり(人数分) ●しょうゆ ●こしょう ●塩



七厘村ご利用の流れ

- 1 検温の上、受付!** 利用料のお支払い(前払い)  
※コロナウイルス感染予防対策として検温を実施しております。37.1℃以上の方は、ご本人及びグループ全員がご利用できません。
- 2 選ぶ!** 八食館内で食材を購入! ※鮮魚店各店で便利な「七厘セット(バーベキューセット)」を取り扱っています! 一部取り扱いのない店舗もございます。
- 3 味わう!** お席に戻り、後は焼いて食べるだけ!
- 4 片付け!** ごみを分別して捨て、貸し出しセットを返却

※八食センターで購入された品以外の持ち込みはできません。

ご予約も承ります。 TEL.0178-29-4451 ※土日祝日・繁忙期のご予約はお断りしております。



八食センター直営 **八食オンラインショッピング**



**お手軽ブイヤベースセット**

7,000円(税込み)

ご家庭で簡単にブイヤベースを味わうことができます。ハマのまち八戸の旨味が凝縮されたブイヤベーススープと季節によって変わる当店オススメの白身魚をお楽しみください。



市場が厳選した4品種 **青森りんご特集**

ご贈答にお薦め「サンふじ」や、おいしさにこだわった「葉とらずりんご」、甘さピカイチ「王林」、香り豊かな高級品「三日金星」をお届け。食べ比べセットもご用意しております。

りんご特集はこちら



**市場! 八食センター**

〒039-1161 青森県八戸市河原木字神才 22-2 TEL.0178-28-9311(代)

- 市場棟・味横丁/水曜日定休(祝日除く)
- ホームページ/ <https://www.849net.com/>
- 市場棟 / 9:00~18:00 ■味横丁 / 9:00~18:00(L.O.17:30)
- 厨スタジアム / 9:00~21:00

**P 無料駐車場 1,500台**



Twitter / Instagram @849center