紙面インデックス　週間テレビ番組表 7・8

とことん試します　2　部屋干しでも臭わない 梅雨時の洗濯法を探る
教えてちょーだい！　3　ワンランク上の撮影術 被写体をより立体的に
常識点検　5　チームワークを良くする極意
賢實家計　9　どう使うポイント優遇サイト
健康生活　11　光の工夫で体の調子を整える
エコノ探偵団　13　広がる最安値保証、狙いは？

NIKKEI プラス1

何でもランキング

海の幸取り寄せ　丼で舌鼓

冷凍技術進み　食感そのまま

豊かな海の幸をぜいたくに味わえる魚介丼。かつては漁港や市場などを訪れたときにしか楽しめない、地元ならではの味だった。だが最近は冷凍加工技術が発達し、各地の味を自宅で手軽に再現できるものが増えてきている。水産食品に詳しい専門家に磯の香り薫る丼を評価してもらった。

ベスト10に入った商品の大半は冷凍もの。魚介類を刺し身にしたり、焼いたりした後すぐに急速に冷凍することで細胞が壊れるのを避けて、風味や食感を保ち、現地での出来たてと遜色のないレベルの商品も増えつつある。

魚食文化の普及に努める中沢さかな氏は「ここ10年は冷凍技術の進歩で商品の質は確実に上がっている」と話す。急速冷凍する技術を地方の中小企業も導入し始め、かつては「知る人ぞ知る」名物が全国で簡単に流通できるようになって来た。

今回は丼の具として、白飯に載せて審査した。白飯に限らず、酢飯を使ってすしにしたり、そばやうどんに載せたりしてもおいしい。冷ややっこに合わせるなど、アレンジ方法は無数にある。

夏本番はもうすぐ。家庭で好きな魚介丼に舌鼓を打ちつつ、雄大な漁場や風情ある港町に思いをはせれば、食卓の話題も弾みそうだ。

1位　500ポイント

土佐の清水さば漁師漬け

土佐清水元気プロジェクト（高知県）

土佐の清水さば
漁師漬け

四国の西南端、足摺沖でとれたばかりのサバに、甘辛いタレを合わせたサバの漬け丼。黒潮の荒波にもまれ、身の締まったサバを伝統の立縄漁で1尾ずつ丁寧に釣り上げ、工房に運び込んだ後遅くとも6時間以内に水洗いして刺し身にし、タレと合わせて凍結する。

サバの身は非常に柔らかく、甘口のしょうゆで作られたタレと相まって他の丼にはない独特の風味と食感が楽しめる。ご飯に載せるだけでなく、だしをかけてもおいしい。サバはごく新鮮でなければ刺し身にできず、かつては産地近く以外ではなかなか食べられなかった。瞬間冷凍させる技術が進み、家で手軽に漁師の風情を楽しめるようになった。

「鮮度が抜群。サバの身は薄切りで食べやすく、タレの味もちょうどいい」（白田典子さん）、「ご飯に合うのはもちろんだが、パスタや刻んだ青じそといためてもおいしそう」（野永喜三夫さん）①4000円（1人前を5パック、北海道・沖縄・一部離島を除いた地域への送料込み）☎0880・83・4100

2位　241

川秀のぶっかけ海鮮丼の具

川秀（岩手県）

バラエティー豊かな海の幸5種をぜいたくに集めた一品。刻んだメカブがつなぎとなって、柔らかいホタテやエビ、ホッキ貝などの具材の味を引き立てながら、まとまりのある味わいにしている。タレに漬け込んだイクラがプチプチと口の中ではじけていいアクセントになる。

多数の具材が入っているが、それぞれの味はバランスがよい。解凍して温かいご飯にかけるだけで、贅沢も感じる本格派の海鮮丼になるのがうれしい。「一つ一つの素材が柔らかく、食べやすい」（樋口武久さん）、「ストレートにおいしい。具だくさん」（大野和夫さん）①630円（1人前）☎0120・000・784（岩手県産・通販係）

3位　227

あなご丼の素

中村水産（島根県）

ふっくらと焼き上げられた日本海産の穴子が口でとろける。その骨と頭部を煮詰めて作ったエキスを含んだタレにはうまみが凝縮され、コクのある味わいだ。

蒸気をさらに加熱した高温の過熱蒸気を噴射して、ガスに比べて短時間に焼き上げるため、身が柔らかくジューシー。食べる直前に電子レンジで解凍し、熱々のご飯に載せて食べたい。生活協同組合（生協）や島根県物産協会などで販売している。取り寄せ品はタレなどは付かず商品名が「蒲（かば）丸」と異なるが、同じ焼成方法で仕上げている。「穴子の身もふっくら、タレもおいしい。そのままご飯にかけても、お茶をかけても楽しめる」（石神修さん）、「地元、日本海産の穴子が使われており、味・食感ともによい」（中沢さかなさん）①800円（2人前）☎0855・22・8001

表の見方　数字は選者の評価を換算。製品名、企業名。カッコ内は製造企業の所在地。①税込み本体価格の1食例、送料別。ただし1位のみ送料込み②問い合わせ先は商品がない場合は製造企業。9位は試作品を試食。価格は時期を問わず販売は7月になった。白飯や卵、薬味などは商品に含まれない。

調査の方法　魚介丼に詳しい専門家14人に、取り寄せできるか、都内などで購入できる商品を対象に推薦を募り、リストを作成した。推薦の多かった20品を12人の専門家に試食してもらい、味や価格と品質のバランス、地域色の豊かさなどを勘案して順位をつけてもらった。試食できなかった2人の評価も一部加味した。選者は以下の通り（敬称略、五十音順）

石川[illegible]子（料理研究家）▽石神修（東京食文化研究会主宰）▽大野和夫（大和社長）▽大野真人（三越伊勢丹食品第一商品部元地域食品バイヤー）▽小野寺[illegible]（日本全国うまいもの交流サロンなみへいオーナー）▽北野[illegible]（大丸松坂屋百貨店フーズ統括部バイヤー）▽篠崎[illegible]（高島屋食料品・食堂ディビジョンセントラルバイヤー）▽渋谷[illegible]一（リッキービジネスソリューション社長）▽中沢さかな（水産庁「お魚かたりべ」）▽中野[illegible]（中野ユキヒロ商店）▽中村[illegible]（産業フードプロデューサー）▽野永喜三夫（日本橋ゆかり料理長）▽白田典子（良品工房社長）▽樋口武久（テイク・アソシエ社長）

9位　191

石窯焼き鱧のひつまぶし丼

オーシャンドリーム（愛媛県）

地元でとれる鱧（はも）にタレと薬味、締めのお茶漬け用のだし汁のセット。取り寄せ品は7月中旬ごろ発売予定。①800円前後（1人前、予定）☎0894・27・0023

10位　174

鮭ルイベ漬

佐藤水産（北海道）

旬の時期の北海道産の鮭とイクラを特製のしょうゆタレに漬け込んだ。とろりとした独特の食感とうまみがある。①770円（2人前）☎0120・310・041

[illegible]　▼ライブ・何でもランキング

TechnoAmenity
暮らしに使われる高吸水性樹脂、その吸水力を砂漠の緑化に活かすプロジェクトに取り組んでいます。
http://www.shokubai.co.jp
日本触媒

2013年度「日経生活モニター」を募集します

日本経済新聞社は2013年度の読者モニター制度「日経生活モニター」への参加者を募集します。暮らしに関する様々な調査を実施し「NIKKEIプラス1」をはじめとする紙面で紹介。記事へのご意見もうかがいます。調査にご協力いただいた方の中から毎月抽選で、図書カードなどをお届けします。

モニター登録の流れ
[illegible]
登録したアドレスにメールが届きます
このメールを開き、「日経生活モニター登録画面」へ進む
お住まいの都道府県、性別、年齢などを入力
入力内容を確認したら、登録完了