

おさかなレシピ⑨ 鱈（さわら）

「さわらのから揚げ」

【材料（4人分）】

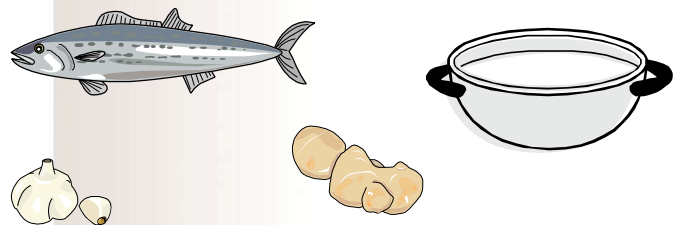
- ・ さわら切り身 … 4切れ
- ・ にんにく … 1かけ（おろす）
- ・ 生姜 … 1かけ（おろす）
- ・ しょうゆ … 大さじ1強
- ・ 酒 … 小さじ2
- ・ 塩 … 小さじ1/10
- ・ こしょう … 少々
- ・ たまご … 1/3個
- ・ 片栗粉 … 大さじ4強
- ・ 揚げ油 … 適量

【作り方】

1. さわらは食べやすい大きさに切る。
2. にんにくとしょうがと調味料を合わせて、30分くらいさわらに漬け込む。
3. 2に溶きたまごと片栗粉を加え混ぜ、こんがり揚げ。

※さわらは身がくずれやすいので、ていねいに扱ってください。

※かじきまぐろや他の魚の切り身でもおいしくいただけます。



おさかなレシピ⑩ ししゃも

「ししゃものカレー揚げ」

【材料（4人分）】

- ・ ししゃも … 8～10尾
- ・ 揚げ油
- ・ カレールウ（市販品） … 1かけ
- ・ 小麦粉 … 大さじ4
- ・ 水 … 大さじ3～4
- ・ ごま（白） … 大さじ1

【作り方】

1. カレールウをおろし器ですりおろす。もしくは、包丁で細かく切る。
2. ボウルに小麦粉と水を入れて混ぜ、さらに細かくしたカレールウとごまを混ぜ合わせる。
3. 2を衣として、ししゃもに付けてこんがりとなるまで揚げる。

※衣をたっぷり付けてください。また、揚げすぎるとししゃもの卵が出てくるので、油はねに気を付けて下さい。



おさかなレシピ⑪ 鱈 (たら)

「たらのスイートチリソース炒め」

【材料 (4人分)】

- ・たら切り身 … 4切
- ・小麦粉 … 適量
- ・油 … 大さじ2
- ・スイートチリソース … 大さじ4
- ・しょうゆ … 大さじ4
- ・はちみつ … 大さじ4

【作り方】

1. たらは、食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
2. フライパンに油を入れて熱し、1を入れて両面焼く。
3. 調味料を混ぜ合わせて加え、2にからめながら焼いて仕上げます。

※辛いものが苦手な方は、スイートチリソースを控えめにする
とよいです。

※お弁当にも適しています。



おさかなレシピ⑫ 鰯 (いわし)

「いわし餃子」

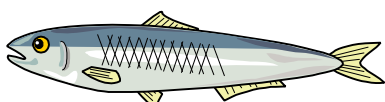
【材料 (4人分)】

- ・いわし … 4尾 (三枚おろし)
- ・生姜 … 40g (おろす)
- ・長ねぎ … 1本 (みじん切り)
- ・にら … 1束 (0.5cmに切る)
- ・餃子の皮 … 20枚
- ・油 … 大さじ2
- ・ごま油 … 小さじ2
- A・しょうゆ … 大さじ1
- ・こしょう … 少々
- ・片栗粉 … 大さじ4と1/2

【作り方】

1. 野菜を切っておく。
2. いわしは三枚におろし、腹骨をとっておく。皮をむき、細切りにしてから包丁でたたく。
3. 1と2をボールに入れ、Aの調味料加えてよく練り合わせる。
4. 餃子の皮を3にのせて、ひだを作りながら包む。
5. フライパンに油を熱し、4を並べる。焼き色がついたら、水を加えてフタをし、蒸し焼きにする。

※お好みで、ラー油・酢・しょうゆにつけて食べてもおいしいです。



おさかなレシピ⑬ 鰯（ぶり）

「ぶりの照り焼き」

【材料（4人分）】

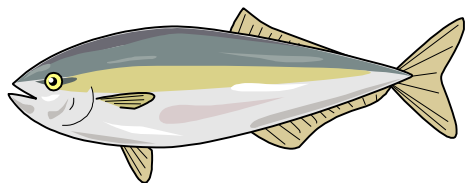
- ・ぶり切り身 … 4切
- ・塩 … 少々

- ・油（焼き用） … 適量

- ・しょうゆ … 大さじ2
- ・酒 … 大さじ2
- ・みりん … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ1

【作り方】

1. ぶりは塩をふり、30分おく。30分おいた後は、ペーパーで水気を拭き取っておく。
2. タレの調味料を合わせておく。
3. フライパンに油を入れ熱し、1のぶりを入れて中火で焼く。焦げ目がついたら裏返し、フタをして弱火で焼く。
4. フライパンの油と汚れをペーパーで拭き取ったら、2のタレを入れる。
5. タレがブクブクと泡だったら、ぶりを裏返す。味をよくからめるために、スプーンでタレをかけながら煮る。
6. できたらお皿に盛り付け、残りのタレをかけて完成。



おさかなレシピ⑭ 鮭（さけ）

「さけのマヨ焼き」

【材料（4人分）】

- ・生さけ切り身 … 4切れ
- ・塩 … 小さじ1/8
- ・こしょう … 少々

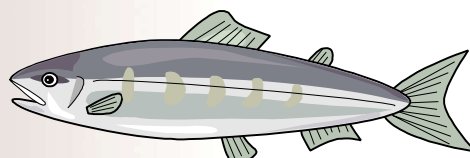
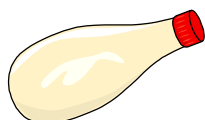
- ・マヨネーズ … 大さじ4
- ・玉ねぎ … 中1/2個(スライス)
- ・ピーマン … 1個(千切り)
- ・にんじん … 中1/5本(千切り)

- ・アルミホイル

【作り方】

1. さけに塩・こしょうをふりかけておく。
2. 野菜を千切りに切る。
3. アルミホイルに1の鮭をおき、マヨネーズ、2の野菜をのせたらアルミホイルの上部をしっかりと閉じる。
4. 3をフライパンにのせ、フタをして約15分弱火で蒸し焼きにする。

※お好みでしょうゆやポン酢をかけてください。



おさかなレシピ⑮ 鯖（さば）

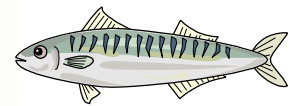
「さばのラタトゥイユ」

【材料（4人分）】

| | | |
|--------|---|--------------|
| ・さば切り身 | … | 2切れ |
| ・塩 | … | 小さじ1/2 |
| ・こしょう | … | 少々 |
| ・小麦粉 | … | 大さじ3強 |
| ・セロリ | … | 1/2本(1cm角切り) |
| ・黄パプリカ | … | 2個(2cm角切り) |
| ・ピーマン | … | 3個(2cm角切り) |
| ・トマト | … | 4個(1cm角切り) |
| ・玉ねぎ | … | 1個(みじん切り) |
| ・にんにく | … | 1かけ(みじん切り) |
| ・塩 | … | 小さじ1弱 |
| ・こしょう | … | 少々 |
| ・油 | … | 大さじ3 |
| ・白ワイン | … | 80cc |

【作り方】

1. さばは、腹骨を取り、一口大に切っておく。塩・こしょうで下味をつけておく。
2. 野菜を切っておく。
3. 熱したフライパンに油大さじ1をなじませ、さばに小麦粉をまぶして中火で両面焼き、取り出す。
4. フライパンをきれいにし、残りの油大さじ2でにんにく、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、セロリ、パプリカ、ピーマンを加えてよく炒め、塩・こしょうで味付けをする。
5. さばを戻し入れ、白ワインとトマトを加え、フタをして中火で10分ほど煮る。



おさかなレシピ⑯ 秋刀魚（さんま）

「さんまの蒲焼き風」

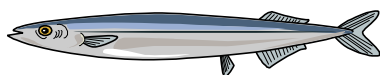
【材料（4人分）】

| | | |
|----------|---|----------|
| ・さんま（開き） | … | 4尾 |
| ・酒 | … | 大さじ1/2 |
| ・片栗粉 | … | 適量 |
| ・揚げ油 | … | 適量 |
| ・砂糖 | … | 大さじ3と1/2 |
| ・しょうゆ | … | 大さじ2と1/5 |
| ・酢 | … | 大さじ1弱 |
| ・みりん | … | 大さじ1弱 |

【作り方】

1. さんまは、はらわたをとって開き、半分の大きさに切る。
2. さんまにお酒をふっておく。
3. 2に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
4. 砂糖～みりんを鍋に入れて温める。砂糖が溶けたら火を止め、揚げたさんまの上にかけて完成。

※フライパンに多めの油をひいて、焼いてもできます。
※タレは、少量の水を入れて濃さを加減してください。また、電子レンジでも加熱できます。



おさかなレシピ⑰ 鮎（あゆ）

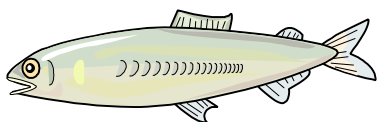
「あゆ飯」

【材料（4人分）】

| | | |
|-------|---|----------|
| ・あゆ | … | 1尾 |
| ・米 | … | 2合 |
| ・出汁昆布 | … | 10cm |
| ・しょうゆ | … | 大さじ1と1/2 |
| ・みりん | … | 大さじ1 |
| ・酒 | … | 大さじ3 |
| ・塩 | … | 小さじ1/2 |
| ・大葉 | … | 4枚（千切り） |

【作り方】

1. 鮎を焦げ目が軽くつくくらい焼き、お米を洗っておく。
2. 米の上に昆布、焼いたあゆをのせて、調味料を入れて、炊飯器の表示の2合まで水を入れて、普通に炊く。
3. 炊きあがったら、昆布を取り除き、あゆをほぐしてよく混ぜ込む。盛り付けて、大葉をのせる。



おさかなレシピ⑱ 鱈（あじ）

「あじのハーブ焼き」

【材料（4人分）】

| | | |
|---------|---|------------|
| ・あじ | … | 4尾（三枚おろし） |
| ・塩 | … | 小さじ1/3 |
| ・こしょう | … | 少々 |
| ・オリーブ油 | … | 小さじ2 |
| ・にんにく | … | 1かけ（スライス） |
| ・トマト | … | 中1個 |
| ・ピザ用チーズ | … | 100g |
| ・バジル（生） | … | 4g（乾燥でもOK） |
| ・パン粉 | … | 20g |

【作り方】

1. あじはぜいごをそぎとり、三枚におろし、更に2等分し、塩・こしょうをする。
2. フライパンを熱し、オリーブ油とにんにくを入れ、香りが出たら、あじをきつね色に焼く。
3. 耐熱皿にあじを並べ、1cm角に切ったトマトを上に乗せ、さらにチーズをのせ、刻んだバジルとパン粉を振りかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

※耐熱皿の代わりにアルミホイルで代用してもよい。

