

おさかなレシピ① 浅利（あさり）

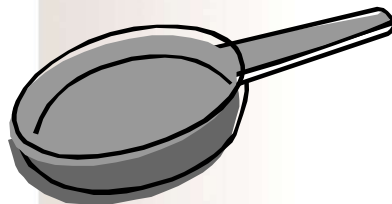
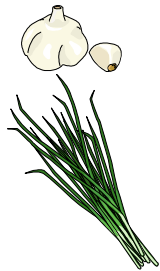
「あさりの酒蒸し」

【材料（4人分）】

- ・あさり … 500g
- ・酒 … 大さじ5
- ・バター … 20g
- ・おろしにんにく … 3cm
- ・万能ねぎ … 適量

【作り方】

1. あさりは3%の塩水に1～2時間くらいつけて砂抜きをしておく。
2. フライパンにあさりと酒を入れてフタをし、蒸す。
3. あさりの殻が開いたら、弱火にしてバターとにんにくを入れてフライパンを動かす。
4. お皿に盛り付けて、ねぎを散らして完成。



おさかなレシピ② 鰹（かつお）

「かつおのピリマヨ丼」

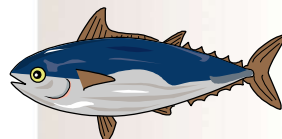
【材料（4人分）】

- ・かつおのたたき … 300g
- ・しょうゆ … 大さじ3
- ・みりん … 大さじ2
- A・コチュジャン … 小さじ1
- ・生姜 … 1かけ
- ・にんにく … 1かけ
- ・マヨネーズ … 大さじ1
- ・大葉 … 8枚
- ・白いりごま … 適量
- ・酢飯

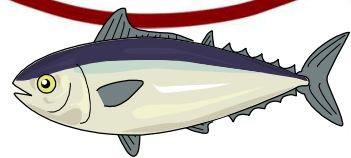
【作り方】

1. かつおのたたきを5mmスライスしておく。
2. Aの調味料をよく混ぜておく。
3. 2の合わせ調味料にかつおのたたきを30分くらい冷蔵庫で漬け込む。
4. 酢飯の上に漬け込んだかつおをのせ、千切りにした大葉とごまをふりかける。

※酢飯ではなく、普通のごはんでもOK。



おさかなレシピ③ 鮪（まぐろ）



「まぐろカツ豆みそソースかけ」

【材料（4人分）】

・まぐろ	…	400g
・塩	…	少々
・こしょう	…	少々
・玉ねぎ	…	45g
・じゃがいも	…	4g
・にんにく	…	少々
・しょうが	…	少々
・赤みそ	…	35g
・こしあん	…	45g
・酒	…	大さじ2/1
・水	…	1/2カップ
・豆乳	…	100ml
・卵	…	1個
・酒	…	70ml
・小麦粉	…	70g

【作り方】

1. まぐろは、1cmの厚さに切り、塩、こしょうで下味をつけ、冷蔵庫におく。
2. 玉ねぎ、じゃがいも、にんにく、しょうがはすりおろしておく。
3. 鍋に赤みそ、こしあんを入れて弱火にかけ、酒大さじ2を加えてのばすように混ぜる。水1/2カップを少しずつ加えながら混ぜ、玉ねぎ、にんにく、しょうがを加えてひと煮立ちさせる。
4. 3を火からおろし、じゃがいもを少しずつ加える。再び火にかけ、煮立ったら豆乳を加えて弱火で煮詰める。
5. 卵、酒70ml、小麦粉70gを混ぜ合わせる。
6. 1に5、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油できつね色に揚げる。
7. 揚げたカツに4のソースをかけて完成。

おさかなレシピ④ 蜆（しじみ）



「しじみご飯」

【材料（4人分）】

・米	…	2カップ
・しじみ	…	600g
・酒	…	1/2カップ
・白滝	…	40g
・青しそ葉	…	2枚
・しょうゆ	…	大さじ2
・塩	…	小さじ1/2
・みりん	…	大さじ1

【作り方】

1. しじみは3%の塩水に1～2時間くらいつけて砂抜きをしておく。
2. 鍋にしじみと酒を入れて火にかけ、殻が開いたらしじみの身を取り出す。
3. 米を洗い、しじみの煮汁と水を合わせて炊く分量にした中に30分浸す。
4. 白滝はさっとゆでて、2cmに切る。
5. 炊飯器に3、しじみの身、白滝、調味料を入れて炊く。
6. 器に盛り、青しその千切りをのせる。

※青しその代わりに、三つ葉や枝豆などでもよい。



おさかなレシピ⑤ 帆立（ほたて）

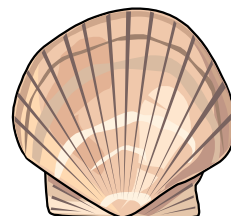
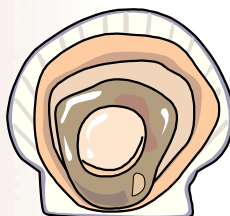
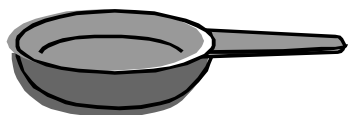
「ホタテのバター—照り照り焼き」

【材料（4人分）】

- ・ホタテ … 400g
 - 普通のホタテ 16～20個
 - ベビーホタテ 40～50個
- ・バター … 大さじ2
- ・しょうゆ … 大さじ2
- ・みりん … 大さじ2
- ・酒 … 大さじ2
- ・片栗粉 … 小さじ2

【作り方】

1. しょうゆ～片栗粉を混ぜておく。
2. フライパンを中火にかけ、ホタテをバターでしっかりと焼く。
3. 弱火にして、1の調味料を入れる。
4. フライパンをゆすりながら加熱し、タレにとろみが出たら完成。



おさかなレシピ⑥ 海老（えび）

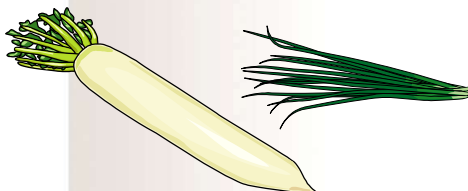
「ぷりっとえびの大根餃子」

【材料（4人分）】

- ・えび … 150g
- ・大根 … 4cm
- ・豚ひき肉 … 50g
- ・にら … 2本
- ・小麦粉 … 小さじ2
- ・油 … 適量
- ・しょうゆ … 小さじ1/2
- ・生姜汁 … 少々
- ・塩、こしょう … 少々
- ・片栗粉 … 小さじ1
- ・ごま油 … 小さじ2

【作り方】

1. 海老は殻をむいて細かく切る。
2. 大根は皮をむいて20枚の薄切りにする。
3. ボウルにひき肉、えび、しょうゆ～ごま油の調味料を入れてよく練り混ぜる。
4. にらを小口切りにし、3のボウルに混ぜ合わせ、20等分する。
5. 2の大根の水気を拭き、小麦粉をふって4の具をのせて2つに折って、半円形に整える。
6. フライパンに油を熱し、5を並べて両面焼いて、中まで火を通す。



おさかなレシピ⑦ 烏賊（いか）

「いかの塩辛とコーンのチャーハン」

【材料（4人分）】

- ・いかの塩辛 … 100g
- ・ごはん … 4杯分
- ・ホールコーン缶 … 200g（小1缶）
- ・にんにく … 1片
- ・バター … 40g
- ・塩、こしょう … 少々



【作り方】

1. ホールコーンは、水気を切っておく。
2. にんにくはすりおろしておく。
3. フライパンにバターとにんにくを入れ、ゆっくりと炒めて香りを出す。
4. コーンを加えて、さっと炒めたら塩辛を加えて炒める。
5. ごはんを加えて、火を強めて炒める。
6. パラパラになったら塩、こしょうで味をつける。

※にんにくは、チューブのものを使っても良いです。

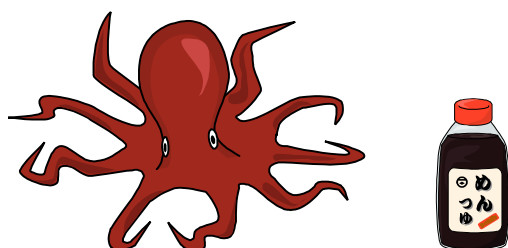


おさかなレシピ⑧ 蛸（たこ）

「たこの焦がしバター醤油かけ」

【材料（4人分）】

- ・たこの刺身 … 100g
- ・にんにく … 1片
- ・バター … 大さじ2
- ・めんつゆ … 大さじ1
- ・長ねぎ … 1/2本



【作り方】

1. ねぎを小口切りにして水にさらす。
2. にんにくはスライスしておく。
3. たこをスライスし、お皿に並べる。
4. 1のねぎの水を切り、たこの上にトッピングする。
5. フライパンにバターを溶かし、にんにくをカリカリにして、めんつゆを加え、火を止める。
6. 4の上にかけて完成。

※バターの代わりにマーガリンを使っても良いです。

