

松江水産事務所 おすすめ魚料理集

平成 28 年 3 月



島根県 松江水産事務所

はじめに

出雲地域（島根県東部地域）では、まき網、定置網、底びき網、釣り・延縄、採介藻など多くの漁業が営まれ、漁獲物も魚類のみならず、イカ類や貝類、甲殻類、海藻類など、その種類はバラエティーに富んでいます。松江水産事務所では、出雲地域の豊かな海・湖・川の恵みを多くの方に料理して味わっていただきたい、さらに地産地消を推進したいという願いから、平成 22 年度より、毎月その季節に水揚げされる水産物の紹介と料理方法を「今月のおすすめ魚料理」としてホームページに掲載してきました。

ホームページ掲載から 5 年半経過し、お陰さまでレシピの数は 130 件を超えるまでになりました。そこでこの度、当事務所選りすぐりのレシピを「[松江水産事務所 おすすめ魚料理集](#)」として取りまとめることにいたしました。これらのレシピは、当事務所職員が独自に創作したものや、漁業者から見聞きしたものを基に作成しています。ぜひ本レシピ集をご活用いただき、ご家庭で地元の旬な水産物をお楽しみいただければ幸いです。

平成 28 年 3 月

島根県松江水産事務所長 持田 宏

目次（※五十音順）

レシピ

○アオリイカ<天ぷら、アオリイカとアスパラのペペロンチーノ>	1
○アカアマダイ<お吸い物、塩麴漬け、昆布×炙り>	3
○アカモク<アカモク丼、すまし汁>	5
○アサリ<アサリと春キャベツのワイン蒸し、ガーリックバター焼き、アヒージョ> . 7	
○アナゴ<一夜干し>	9
○イサキ<甘酢炒め、カルパッチョ>	10
○イワガキ<お造り、アヒージョ>	12
○カサゴ類（ボッカ）<お造り、煮付け>	15
○カマス<塩焼き、フライ、一夜干し>	16
○カワハギ類<刺身、味噌汁、煮つけ>	18
○キダイ<刺身、酒蒸し>	20
○ケンサキイカ（白いか）<イカと大根の煮つけ、ゲソの唐揚げ>	21
○サザエ<サザエと夏野菜のサラダ、サザエの味噌炒め>	23
○サヨリ<糸造り、吸い物>	25
○サルボウガイ<炊き込みご飯、煮付け、味噌汁>	26
○サワラ<たたき、カルパッチョ、照り焼き>	28
○サンマ<お造り、丸干し、棒寿司>	29
○シイラ<刺身、沖づくり、青じそ巻き>	31
○シラウオ<酢味噌仕立て、シラウオとミツバのてんぷら、お吸い物>	33
○スズキ<カルパッチョ、ハーブソテー>	35
○スルメイカ<刺身、塩辛、キモのタマネギ炒め、キモタレ焼き>	36
○テナガエビ<から揚げ、串焼き>	38
○トビウオ<お造り、フライ、干物、酢の物、なめろう>	40
○バイ（灘バイ）<煮つけ>	42
○ヒラマサ<ゴマ和え>	43
○フナ<フナの子まぶし、フナのあら汁>	44
○ブリ<ブリ鍋、漬け、竜田揚げ>	45
○マアジ<小アジの簡単てまり寿司、小アジの絶品唐揚げ、刺身>	49
○マイワシ<蒲焼き丼、オイルサーディンのトマトパスタ>	51
○マサバ<塩サバの焼き飯、竜田揚げ、みりん干し、あんかけ>	53
○マダイ<刺身三昧、鯛茶漬け、塩焼き>	56
○ヨメガカサ（ベベ貝）<ベベ貝ご飯>	58

コラム

- ワカメの生態と食べ方・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
- 安心安全な「松江いわがき」のひみつ・・・・・・・・・・14
- 川・湖でとれる魚介類で季節を感じよう！・・・・・・・・39
- 魚介類の旬について・・・・・・・・・・・・・・・・・・48

アオリイカ



天ぷら

<材料>

- ・アオリ胴体 1/4
- ・ゲソ 1/4
- ・アスパラ
- ・エビ 適量

<作り方>

1. 胴体を適当な大きさに切る。
2. 市販の天ぷら粉を冷たい水で溶く。
3. 1を2に潜らせる。
4. サラダ油を180℃に熱して揚げる。
5. アスパラ、エビも同様に揚げる。



アオリイカとアスパラのペペロンチーノ

<材料> (1人)

- ・アオリ胴体 1/4
- ・ゲソ 1/4
- ・アスパラ 適量
- ・ニンニク 1片
- ・鷹の爪 1/2本
- ・塩小さじ1 (1ℓの水で茹でる場合)
- ・黒こしょう少々
- ・コンソメ 1/2片



<作り方>

1. ニンニクはスライス、鷹の爪は種を取り除き手でちぎる。アスパラは適当な大きさに切る。
 2. パスタを茹で、明記されているゆで時間の30秒前にあげる。アスパラもゆであがる1分前に入れる。
 3. パスタを茹でている間に、フライパンにオリーブオイルをいれ、ニンニクがきつね色になったら、鷹の爪、割ったコンソメ、アオリ胴体・ゲソをいれ、炒める。
 4. パスタとゆで汁をお玉1杯分フライパンにいれ、具材と絡める。
 5. 皿にもり、黒こしょうをふりかけ完成。
- ※パスタを入れてからは具材と絡める程度で炒め過ぎに注意。

アカアマダイ



お吸い物

<作り方> (2人分)

1. 三枚におろして、中骨、腹骨を取り除いた身を3~4cmに切る。(4切れ)
2. だし2カップを鍋に入れて沸かし、沸騰したら1を入れて中火にする。
3. 塩小さじ1、薄口しょうゆ小さじ1、酒大さじ1、砂糖少々入れ、沸騰直前で火を止める。
4. お椀に盛り付け、三つ葉をのせてできあがり。



塩麴漬け

<作り方>

1. 三枚におろして、腹骨を取り除いた身を1cmの厚みに削ぎ切りする。(6切れ)
2. 1の両面に塩少々ふり、水分が出てきたらキッチンペーパーで拭き取る。
3. 市販の塩麴2/3カップにみりん1/2カップを加えて混ぜ合わせる。
4. タッパー容器に、3の半分量を底に伸ばし、その上にガーゼを敷く。ガーゼの上に切り身を置き、



さらにガーゼを被せた上から残りの3を広げる。(画像参照：こうすると、調味料が直接切り身に付かないので、きれいに焼き上がる。)

5. 一晩～1日、冷蔵庫で漬け込む。

6. アマダイを取り出し、魚焼きグリルで弱火～中火で焼く。焦げやすいので、注意して焼き上げる。

昆布炙り

そのままお刺身にするよりも、昆布の風味とともにあぶった皮と一緒に食すと絶品です。

<材料>

- ・アカアマダイ 1／2尾
- ・昆布 アマダイの半身と同じ大きさのもの2枚
- ・塩 少々
- ・酒 少々
- ・ツマ：大根、大葉、わさび、ミョウガ 適量

<作り方>

1. 三枚におろしたアカアマダイの身の両面に軽く塩を振る。

2. 冷蔵庫に1～2時間置き、出てきた水分をキッチンペーパーで拭く。

3. 昆布の表面を、酒を浸み込ませたキッチンペーパーで拭き、2. の身を挟む。

4. 3. をラップで包み、冷蔵庫で一晩～1日寝かせる。

5. 皮に切れ目を入れ、焼き網または耐熱皿の上で、皮の付いた側をバーナーで炙る。

(アマダイの皮は固いので、少し焦げ目がつくまでしっかり炙るとよい。)

6. 5. を素早く氷水に水に入れ、冷えたら取り上げてキッチンペーパーで水分を取る。

7. 適当な大きさに切って盛り付けたらできあがり。



アカモク



アカモク丼

<作り方>

1. 丼ぶりに盛り付けたご飯の上に、湯通しして細かく刻んだアカモクを広げる。
2. その上にイカのお刺身を盛り付ける。
(今回はヤリイカを使用)
3. 最後に黄身を乗せれば完成。
4. 刺身醤油などをかけて召し上がってください。



※混ぜれば弾力のある粘りが出てきます。

すまし汁

<作り方> (3人分)

1. 沸騰した水 (500ml) の中に、一口大に切った玉ねぎ (1/4 個)、塩 (小さじ 1/3)、薄口醤油 (小さじ 1)、和風だしの素 (小さじ 1) を入れ、2分程度火にかける。
2. さいの目に切った豆腐 (1/2 丁) を入れ、再び沸騰したらお椀に盛り付ける。
3. 最後に湯通ししたアカモク (50g 程度) を入れたら完成。



○ワカメの生態と食べ方

ワカメは主に日本周辺に生息し、海のあるほとんどの県で収穫することができます。天然のワカメは春に放出された種が岩場などに付着して、海中の栄養分を吸収しながら生長し、3~5月に収穫されます。また、近年島根半島内では養殖生産される漁業者が増えています。

ワカメ養殖は、春にワカメの種を糸に付着させ、秋まで陸上の水槽で管理します。その間にワカメの葉長は数mmサイズになります。秋になり海水温が下がると海上の養殖ロープに種糸を巻きつけ、その後は海中の栄養分を吸収し、年明け以降に葉長が1~2mにまで生長すると収穫されます。

ワカメは主に葉の部分が食べられていますが、メカブや莖も食べることができます。葉の部分とは異なる食感を楽しむことができます。また、食物繊維やビタミンを多く含みながら低カロリーであるため、ダイエットに向いている食材です。さらに、島根県では、ワカメを乾燥し板状に加工する伝統名物の「板ワカメ」があります。

「板ワカメ」は主に山陰地方で食べられている加工品で、磯の香りやパリパリの食感を楽しむことができます。乾燥させているため賞味期限は長く、1年を通じて食べることができますが、その中でも3~4月頃に店頭に並ぶのは新芽の「板ワカメ」で特に美味しいとされています。「板ワカメ」の食べ方としては、①そのまま食べる、②手でパラパラに砕いてご飯にふりかける、③ストーブ等の熱で炙って食べる等、「板ワカメ」の食感を活かした食べ方をお奨めします。様々な味わいが楽しめるワカメをぜひご賞味ください。



アサリ



アサリと春キャベツのワイン蒸し

<材料>

- アサリ 300～400g
- キャベツ 1/4個
- にんにく 1～2かけ
- 白ワイン 100～150ml



<作り方>

1. アサリは砂抜きをし、キャベツはくし状にカット、にんにくをスライスすれば下ごしらえは完了。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを中火から弱火で香りを出します。
3. にんにくに色が付いたら、キャベツを入れ、塩コショウで下味を付け、キャベツの両面を焼きます。
4. フライパンにアサリを入れたら、白ワインを振りかけ、蓋をしてアサリとキャベツを蒸し焼きにし、アサリの口が開いたら出来上がり。

ガーリックバター焼き

<材料> (2人分)

- ・アサリ (500g)
- ・ニンニクみじん切り (1かけ分)
- ・バター (20g)
- ・白ワイン (大さじ2~3)
- ・塩 (適量)
- ・小ねぎ (適量)



<作り方>

1. フライパンにバターを溶かし、ニンニクのみじん切りを入れて炒める。
2. ニンニクの香りがしてきたらアサリと白ワインを入れる。
3. アサリが開いたら塩で味を整える。
4. お皿に盛り付けて小ネギを適量散らして完成。

アヒージョ

<材料> (2人分)

- ・アサリ (100g)
- ・オリーブオイル (150ml)
- ・輪切り唐辛子 (一つまみ)
- ・ニンニクみじん切り (一かけ分)
- ・ベビーホタテ (4個)
- ・剥きエビ (6尾)
- ・マッシュルーム (2個)
- ・パセリ (適量)
- ・塩 (適量)



<作り方>

1. 鍋にオリーブオイル、輪切り唐辛子、ニンニクみじん切りを入れ、弱火にかける。
2. 香りが出てきたら、アサリ、ベビーホタテ、剥きエビ、マッシュルームを入れ、火を通す。
3. 火が通ったら、塩で味を整える。
4. お皿に盛り付けてパセリを散らして完成。

アナゴ



一夜干し

<作り方>

- ・鮮魚店（スーパー）で捌いたアナゴを購入する
- ・キッチンペーパーなどで内臓やヌメリを丁寧にとったあと、パラパラと塩を振る
- ・一晩冷蔵庫で乾燥させ、表面が乾けば完成！！



アナゴの切り身をザルに並べて塩を振る様子



冷蔵庫で一晩乾したアナゴ干物



一夜干し（軽くあぶってから、お好みでワサビ醤油でどうぞ）



ちらし寿司

イサキ



甘酢炒め

<材料>

- ・イサキ・・・・・・・・1尾
- ・塩コショウ・・・・少々
- A {
 - ・砂糖・・・・・・・・大さじ3
 - ・醤油・・・・・・・・大さじ1
 - ・酢・・・・・・・・大さじ4
 - ・塩・・・・・・・・小さじ1/3
- ・片栗粉・・・・・・・・適量
- ・パプリカ・・・・・・・・1/2
- ・たまねぎ・・・・・・・・中1
- ・さやえんどう・・・・適量



<作り方>

1. イサキを三枚におろし小骨をとり、一口大に切り塩コショウをし、片栗粉をつけてカラッと揚げておく。
2. パプリカは一口大、玉ねぎは楕形に切り、さやえんどうはすじを取り下ゆでする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、野菜を炒める。
4. 野菜に火が通ったら、揚げたイサキとAを入れて絡める。
5. 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。

カルパッチョ

<材料>

- ・イサキ・・・・・・・・・・1尾
- タレ { ・レモン汁・・・・・・・・・・大さじ1
- ・オリーブオイル・・・・大さじ2
- ・塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
- ・コショウ・・・・・・・・・・少々
- ・パセリ・・・・・・・・・・少々
- ・パプリカ・・・・・・・・・・少々



<作り方>

1. イサキを三枚におろし、小骨をとり、皮をとり、薄くそぎ切りにし、皿に盛り付ける。
2. 混ぜ合わせたタレをかけ、野菜を盛り付けて完成。

☆イサキの刺身があれば、盛り付けてタレをかけるだけ♪

イワガキ



【イワガキの開け方】

開ける際はケガに十分注意してください！

(道具)

- ・ 軍手 (または厚手のタオル)
- ・ カキむきナイフ (洋食食器のナイフでもOK)
- ・ カナヅチまたはペンチ

(方法)

1. 平らな面 (色が黒っぽい) を上にして、幅の広いほうを手前にして持つ。
2. 貝殻のすき間からナイフを入れやすいように、カナヅチやペンチで殻の端 (画像中①) を欠く。
3. 上殻に沿ってナイフを差し込み、貝柱 (画像中②) を切り離し、上殻を開く。
4. 汚れをきれいに洗い流して完了。



お造り

生食用が手に入ったら、贅沢につるっといただきます♪付け合せのタレをいくつかご紹介します。

- ・ THE 王道 …ポン酢・大根おろし・ネギ
- ・ シンプルに …レモン汁・塩
- ・ 中華風 …醤油・おろししょうが・ごま油
- ・ 洋風 …塩コショウ・オリーブオイル・酢



アヒージョ

イワガキの旨味をたっぷりいただけます。旨味が凝縮されたオイルにトーストしたバケットがよく合います。余ったオイルでペペロンチーノなど作ってみてはいかがでしょうか。

<材料>

・イワガキ	2個（約100g）
・塩	ひとつまみ
・片栗粉	小さじ2
・オリーブオイル	100cc
・ニンニク	1欠片
・鷹の爪	2本
・キノコ類	適量
・ドライトマト	適量
・塩コショウ	少々
・パセリ	少々



<作り方>

- 1.（下処理）イワガキに塩・片栗粉をふりかけ、30秒優しく揉んで汚れを落とし、薄い塩水で洗い流す。
2. 小鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたニンニク、輪切りにした鷹の爪を入れて香りが出るまで温める。
3. イワガキと残りの具材を入れて弱火で3~5分煮る。
4. 塩コショウで味付けし、パセリを散らして出来上がり。

○安心安全な「松江いわがき」のひみつ

みなさん、「松江いわがき」ってご存知ですか？島根町では、平成 24 年度から地元で生産している養殖イワガキを「松江いわがき」としてブランド化しています。“養殖”といっても、ブリやタイのように人工的に餌をやる方法ではありません。普段、カキは海底の岩場に住んでいます。餌となるプランクトンは海の表面近くに多く存在するため、その場所にロープで吊ってやり、天然の餌で大きくする方法です。また、貝毒や大腸菌・ノロウイルスなど食中毒のリスクを減らすため、出荷する前にイワガキを殺菌海水の中に 18 時間以上浸し、体内の菌を外に排除させます。こうして安心安全なカキが食べられるのです。春～夏に旬を迎える「松江いわがき」をぜひご堪能ください。



カサゴ類 (ボッカ)



お造り

<作り方>

1. ボッカは鱗、内臓をとり水洗い後、水気を拭きとる。
2. ボッカを3枚におろす。(アラは煮付け用にとっておく)
3. 腹骨をすく。
4. 皮を引く。
5. 真ん中の血合骨をとる。
6. 身を適当な大きさに切り、皿に盛る。



煮付け

<作り方>

1. 先ほどのアラを適当な大きさに切る。
2. 水 150cc、醤油大さじ2、ミリン大さじ2、酒大さじ4、ショウガスライス適量を鍋に入れて、沸騰したらアラをいれる。
3. 落としぶたをして、強火で煮詰める。
4. 豆腐を入れる場合は魚を取りだした後、煮汁を水で薄めてから豆腐を適量を入れて、煮詰めてできあがり。



カマス



塩焼き

<作り方>

1. ウロコ、鰓、内臓を取り、水洗いする。ブラシを使って内臓の内側を洗うときれいになる。
2. キッチンペーパーで水気を拭き、両面 2～3か所に飾り包丁を入れる。
3. 両面に適量の塩を振り、冷蔵庫で 15 分程度置く
4. 魚焼きグリルでこんがり焼く。
5. すだち、大根おろしを添えてできあがり。



フライ

<材料> (2人分)

- ・カマス 2尾
- ・小麦粉 適量
- ・卵 1個
- ・パン粉 適量
- ・サラダ油 適量
- ・ウスターソースまたはタルタルソース 適量

<作り方>

1. 三枚におろした身を、食べやすい大きさに切る。
2. 切り身に小麦粉、溶き卵、パン粉を順番につける。



3. 170~180℃に熱したサラダ油で、キツネ色になるまで揚げる。
4. ウスターソースまたはタルタルソースでいただく。

一夜干し

<作り方>

1. 「塩焼き」の「1」の要領で下処理したものを背開きにする。
2. 水 1L に対して塩 100g を溶かした塩水に背開きしたカマスを入れ、冷蔵庫で 30 分間漬け込む。
3. カマスを取り上げ、水で表面の塩水をさっと洗い流す。
4. 身が広がるように竹串を刺して、半日程度干す。
(写真左：洗濯ばさみを使って、ベランダで一晩干しました。鳥除けに CD をぶら下げていますが、効果は???)
5. ラップに包んで冷蔵庫に半日置く。
(こうすることで、水分が均一になる。)
6. 魚焼きグリルで焼く。



カワハギ類



刺身

このもちもちとした食感がクセになります！味は淡泊ですので、肝醤油はもちろんですが、すだちを絞ったり、赤芽などの香辛野菜を添えたり、お好みの薬味とともに楽しみください。

【さばき方】

1. 頭のツノの後ろから中骨までまっすぐ切りこみを入れる。肝を傷つけないように！
 2. 頭と胴体を別々の手に持ち、グイッと引っ張って切り離す。
 3. 胴体のほうの皮を剥ぐ。めりめりっと気持ちよく剥げます♪
 4. 背側と腹側から中骨に沿って切れ目を入れ、尻尾から切り離し、三枚に下ろす。
 5. 薄造りにして、肝を醤油に溶かした肝醤油をつけていただきます！
- ※写真は身のみです。



味噌汁

アラから美味しいだしが取れます。カワハギの旨味を食べつくしましょう♪

<材料> (2人分)

- ・カワハギ 1匹
- ・ネギ 1本
- ・かぶ 1/4本
(お好みのお野菜で)
- ・水 300 cc
- ・味噌 大さじ2 (お好みの量で)



<作り方>

1. カワハギは、皮を剥いて適当な大きさにぶつ切りにする。
2. 鍋に水とかぶを入れて沸騰させる。
3. 沸騰したらカワハギとネギを入れ、火を通す。
4. 火を止めて味噌を溶かし、沸騰しない程度にあたためて完成。
* お好みで一味を入れると風味がアップします

煮つけ

火を通しすぎて、ウマズラハギの身が固くならないように注意してください。

<材料> (2人分)

・ウマズラハギ	2匹
・しょうが	一欠片
・ネギ	1本
・しょうゆ*	大さじ3
・みりん*	大さじ3
・酒*	100 cc
・砂糖*	大さじ3
・水	200 cc



<作り方>

1. しょうがは短冊切りに、ネギは5センチの長さに切っておく。
2. 深めのフライパンに水・調味料(*)・しょうがを入れて煮立たせる。
3. 頭を落として皮を剥いたウマズラハギを入れて5分煮る。
4. ネギを入れて、落とし蓋をして、お好みの濃さまで煮詰めて出来上がり。

キダイ



食べ方は、塩焼きや煮付け、吸い物が定番ですが、鮮度の良いものが手に入ったら、刺身や酒蒸しもお勧めです。



刺身（皮付き）

1. ウロコを落とし内臓を取り出したら、三枚におろし、腹骨と身の中央部の骨を取り除く。
2. 皮目を上にしてまな板に乗せたら、ざっと熱湯をふりかける。
3. 冷水にとり身を冷やした後、ペーパータオルなどでよく水気を拭き取り、刺身にする。

酒蒸し

1. ウロコと内臓を除去し、皮目に1～2カ所切り目を入れる。
2. 塩を少々ふり、10分程度おく。
3. 水分を拭き取り皿に乗せたら、酒をふりかけ、蒸し器で10分程度蒸す（好みで白ネギやシメジを添えても良い）。
4. ポン酢をつけてどうぞ。



ケンサキイカ (白いか)



イカと大根の煮つけ

<材料> (2人分)

・白いか (胴体)	1ハイ
・大根	1/3本
・しょうゆ	大さじ3
・砂糖	大さじ3
・酒	1/2カップ
・水	1カップ



<作り方>

- ① 内臓を取り出し、よく洗ったイカを輪切りにする。
- ② 大根は皮をむいたものをちょう切りにして、下茹でする。
- ③ 調味料・水を鍋に入れて、煮立ったらイカを入れる。火が通ったらイカを取り出す。
- ④ ③の煮汁に大根を入れ、落とし蓋をして15分ほど弱火で煮る。
- ⑤ イカを鍋に戻して、ひと煮立ちさせれば完成。

ゲソの唐揚げ

<材料> (1人分)

・白いか (足)	2パイ
・塩	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・にんにく	1かけ (すりおろし)
・片栗粉	適量



<作り方>

- ① ゲソを塩揉みしてぬめりを取る。
- ② 3cm程度の長さに切ったゲソと調味料をボールに入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- ③ ゲソに片栗粉をまぶし、油で揚げて完成。

サザエ



サザエと夏野菜のサラダ

<材料> (4人分)

- ・サザエ 4個
- ・キュウリ 1本
- ・トマト 1個
- ・トウモロコシ 1/2本
- ・市販のドレッシング (和風醤油味) 大さじ 4杯
- ・食塩 小さじ 1杯



<作り方>

- (1) 殻ごと水洗いしたサザエを、鍋に500ccの水と小さじ1杯の食塩と一緒にいれ、沸騰させてから約10分茹でた後、火を止めてしばらく粗熱を取る。
- (2) ざるにあげ、サザエを振って身を取り出す。
- (3) サザエのはかま (身を囲んでいる薄いヒラヒラした部分) と口 (身の中にある白く固い部分) を取り外した後、身と肝を1cm角に刻み、冷蔵庫で約1時間冷やす。
- (4) キュウリとトマトは1cm角に刻み、トウモロコシは塩茹でした後、粒をばらし、冷蔵庫で約1時間冷やす。
- (5) (3) のサザエと水気を切った(4) の野菜をドレッシングであえる。

サザエの味噌炒め

<材料> (4人分)

- ・サザエ 4個
- ・ナス 1本
- ・ピーマン 2個
- ・ショウガ (千切り) 大さじ 1杯
- ・ニンニク (みじん切り) 小さじ 1杯
- ・味噌だれ (味噌大さじ 1杯、砂糖大さじ 2杯、醤油大さじ 1杯、酒大さじ 1杯)
- ・ごま油 大さじ 2杯
- ・サザエの茹で汁 50cc



<作り方>

- (1) 殻ごと水洗いしたサザエを、鍋に500ccの水と小さじ1杯の食塩と一緒にいれ、沸騰させてから約10分茹でた後、火を止めてしばらく粗熱を取る。
- (2) ざるにあげ、サザエを振って身を取り出す。
- (3) サザエのはかま（身を囲んでいる薄いヒラヒラした部分）と口（身の中にある白く固い部分）を取り外した後、身と肝を1cm角に刻む。
- (4) ナスは厚さ5mmの半月切りに、ピーマンは幅5mmの千切りにする。
- (5) フライパンに大さじ1杯のごま油を引き、ショウガ、ニンニク、ナス、ピーマン、(3)のサザエを炒めた後、50ccのサザエの茹で汁を加えて煮詰める。
- (6) 野菜に火が通ったら、味噌だれを加えて炒め、仕上げに大さじ1杯のごま油を加える。

サヨリ



糸造り

<作り方>

1. サヨリは頭を落として内臓をとり、水洗い後、水気を拭き取る。
2. サヨリを3枚におろす。
3. 腹骨を取る。
4. 皮を引く。
5. 身を糸状に切り、皿に盛る。



吸い物

<作り方>

1. 身をぶつ切りにする。
2. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら、身を入れる。
3. 塩と淡口醤油で味付けし、サヨリが少ない場合はカツオだしを加える。
4. 最後に豆腐と三つ葉を入れる。



サルボウガイ



炊き込みご飯

<材料>

- サルボウ（殻付き） 1kg
- 米 5合
- 薄口醤油 大さじ3
- 酒 大さじ3
- みりん 少々
- 砂糖 大さじ1
- ごぼう（ささがき） 少々
- 人参（ささがき） 少々
- 油揚げ（薄切り） 少々
- ダシ昆布



<作り方>

- ① サルボウを湯がいて、ダシをとる。
- ② サルボウを剥き身にする。
- ③ 炊飯器に磨いだ米、①のダシ汁、②の剥き身、食材、調味料を入れる。（ダシ汁等を加えた水量は、通常の炊飯時と同量）
- ④ 炊飯器で炊いたら完成。

煮付け

<材料>

- サルボウ
- 濃口醤油 適量
- 酒 適量
- 砂糖 少々



<作り方>

- ① 醤油と酒（2対1程度）に砂糖を加えて、加熱する。
- ② 沸騰したらサルボウを入れる。
- ③ 貝が口を開けたら完成。（煮過ぎると身が固くなるので注意）

味噌汁

<材料>

- サルボウ
- 味噌 適量
- 青ねぎ 少々



<作り方>

- ① サルボウを軽く湯がいてアク抜きする。（湯で過ぎると旨味が抜けるので注意）
- ② 沸騰したお湯に、①のサルボウを投入。
- ③ 味噌を加えて味を整え、刻んだ青ねぎを入れたら完成。

サワラ



たたき

<作り方>

1. サワラを3枚におろす。
2. 皮に焦げ目が付く程度、ガスバーナーで炙る。
3. 造りにして、ミョウガを乗せたら完成！
(醤油でもポン酢でも美味しく頂けます)



カルパッチョ

<作り方>

1. サワラを3枚におろし、皮を剥ぐ。
2. 造りにして、塩コショウ・お好みのドレッシング（オリーブオイル・ごま油でも OK）をかける。
3. お好みに、大葉・カイワレ大根を乗せたら完成！



照り焼き

<作り方>

1. サワラを3枚におろし、ぶつ切りにする。
2. 切り身を調味料（酒：醤油：みりん＝2：1：1）に浸し、味をよく染み込ませる。
3. フライパンで、中火で焼いたら完成！



サンマ



お造り

<作り方>

1. サンマは鱗、内臓をとり水洗い後、水気を拭きとる。内臓を洗うとき、使い古しの歯ブラシを使用すると簡単にきれいになります。
2. サンマを3枚におろす。
3. 片身2枚の腹骨をすく。
4. 皮を引く。
5. 身を適当な大きさに切り、皿に盛る。

※酢締め、昆布締めにしてもいけます。

※島根半島部では皮付きで食べるとの情報もあります。



丸干し

<作り方>

1. 鱗をとり、水洗いをする。
 2. 塩を適量ふる。
 3. 干す。洗濯バサミは便利
→ 写真参照
 4. 1～2日干せば完成。
 5. 焼いて頂きます。
- ※内臓の苦みがたまりません。



棒寿司

<材料>

- ・サンマ 1尾
- ・米 1合
- ・酢飯調味料
(酢大さじ 3、砂糖大さじ 3
、塩小さじ 1、ごま適量)
- ・大葉 6枚
- ・塩
- ・酢適量



<作り方>

1. サンマは鱗、内臓をとり水洗い後、水気を拭きとる。
2. 腹開きにして、背骨を取った後、腹骨をすき取る。
3. 塩を多めに振って冷蔵庫で2時間おいた後、水洗いし、水気を拭き取る。
4. サンマを酢に30分漬ける。
5. ご飯を固めに炊いて、熱いうちに酢飯調味料を入れて混ぜる。うちわで仰ぎ酢飯に照りを出す。
6. 酢飯が冷めたら、サンマ、大葉、酢飯の順に簀巻きで撒いて、ラップにくるんで、完成。
7. 冷蔵庫に小一時間おいておくと、味がなじんで美味しいです。
※鯖寿司にも負けません。

シイラ



刺身

新鮮なものでお試しください。

1. うろこを取り、頭を落として内臓を取り、水洗い後に水気をふき取る。
2. 背骨に沿って腹側・背側から切り開き、尾の付け根から中骨を切り離す。
3. 裏側も同様にして、3枚におろす。
4. 腹骨を削ぎ、小骨を抜き取る。
5. 皮を下にして、皮と身の間に包丁を入れ、皮を引きながら、きれいに剥ぐ。
6. お好みの厚さにスライスして出来上がり。



沖づくり

シイラの酢じめです。新鮮なものであれば1週間ほど保存が可能です。

1. 手のひらサイズの切り身に塩大さじ1をまぶし、30分置く。酢を少々入れた水でさっと洗い、水を切る。
2. 酢に浸し、時々裏返して好みの加減になるまで30分～1時間ほど置く。
3. 好みの大きさに切り分けていただく。



青じそ巻き

青じその風味とシイラのふっくらとした身がマッチして、とても美味です。揚げたてを召し上がってください。

1. シイラを幅2～3センチの大きさに切る。



2. 塩コショウで下味をつけ、5～10分ほど置く。
3. 水で溶いた天ぷら粉をシイラにつけ、青じそを巻く（とじ目に天ぷら粉をつけるとうまく閉じる）。
4. 油で2～3分揚げる。
5. 大根おろしやカットレモンを添えていただく。

シラウオ



酢味噌仕立て

<作り方> (2人分)

1. あらかじめ酢味噌を用意する。

【酢味噌の作り方】

- みそ (大さじ2)、酢 (大さじ1)、砂糖 (大さじ1) を混ぜ合わせる。
2. シラウオ 40 g を流水でかるく洗い、水気をとった後、皿に盛りつける。
 3. 酢味噌をかけて完成。



シラウオとミツバのてんぷら

<作り方> (2人分)

1. シラウオ 50 g を流水で軽く洗い、水気をとる。
2. ミツバ 5~6 本程度を 4 cm くらいに切る
3. てんぷら粉を水でとき、シラウオとミツバを混ぜ合わせる。
4. 大さじ 1 程度を一つとして、170℃の油で軽く焦げ目がつくまで揚げたら完成。



お吸い物

＜作り方＞（2人分）

1. シラウオ 30g を流水で軽く洗う。
2. 昆布出汁を加えた水 500cc を火にかけて、醤油（大さじ1）、塩（一つまみ）を加えて味を整える。
3. 煮立った中にシラウオを入れ、シラウオが白く変色したら火を止める。
4. ミツバと柚子を入れたら完成。



スズキ



カルパッチョ

<作り方>

1. ドレッシングを作る
 - ・オリーブオイル（大さじ2）
 - ・ぼん酢（大さじ2）
 - ・塩（1つまみ程度）
 - ・ブラックペッパー（適量）
 - ・レモン（適量）

これらを混ぜ合わせる。

2. スズキを3枚におろして、造りにする。
3. ドレッシングをかけて完成。



ハーブソテー

<作り方>

1. 3枚におろしたスズキを適当な大きさに切り分ける。
2. ハーブソルト、ブラックペッパー、小麦粉を適量まぶしてなじませる。
3. フライパンにオリーブオイル（大さじ4）を入れて、スズキをソテーする。
4. 表面がカリッとしたら取り上げる。

5. ソース作り

フライパンに残ったオリーブオイルにバター（1かけ）と醤油（大さじ1）を入れて混ぜ合わせる。

6. 皿に盛りつけたスズキにソースをかけたら完成。



スルメイカ



刺身

<作り方>

1. スルメイカ胴体を調理ばさみで頭から先っぽに向けて切る。
2. 頭と胴体を切り離す。
3. キモ（肝臓）から下の内臓を取り除き、頭（ゲソ）とキモを切り離す。
4. 胴体、頭（ゲソ）、キモを水洗いする。キモは塩から・炒め用にとっておく。
5. キッチンペーパーで水分を取り除く。
6. 胴体から皮を剥ぐ。キッチンペーパーで皮を引っ張ると剥ぎやすい。
7. 胴体、頭（ゲソ）を適当な大きさに切って、皿に盛る。



塩辛

<作り方>

1. キモに多めの塩を振って一晩おく。
 2. キモを水洗いし、キッチンペーパーで水分をとる。
 3. 刺身の身とキモを混ぜ、適量の塩、ゆずの皮を入れ、混ぜて完成。
 4. キモ部分が少ない場合は、追加してミリンに味噌を溶いて入れても良い。
- ※2, 3日目から美味しくいただけます。



キモ（肝臓）

キモのタマネギ炒め

<作り方>

1. キモ1個をほぐし、酒（大さじ1）、みそ（大さじ1）、醤油（小さじ1）を入れてよく混ぜる。
2. サラダ油を入れ熱した後、タマネギ小1を入れる。
3. タマネギが炒まったら、バター（1カケ10g）を入れ、切ったスルメイカ中1尾を入れる。
4. 1で混ぜたものを入れて、アルコールが飛ぶ程度炒めたら完成。
5. 好みで小ネギを散らす。



キモタレ焼き

<材料>

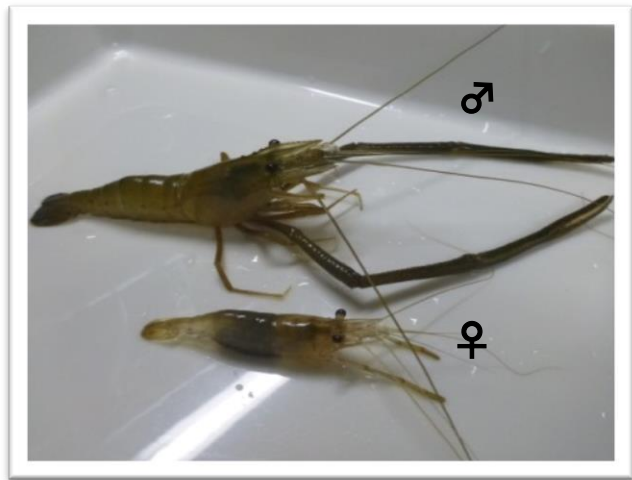
- ・スルメイカ1ハイ
- ・長ネギ1/3
- ・しょうゆ、みりん、酒、各大さじ1
- ・サラダ油少々
- ・バター大さじ1



<作り方>

1. イカの胴の裾から指を入れ、胴とゲソのつなぎ目を指先で押して外し、ゲソを胴から引き抜きます。
2. 引き抜いたゲソの先についているキモを切り離し、また、キモ以外の内臓を取り除きます。
3. 胴は横向きに1～1.5cm幅で切り身を入れ、ゲソは4～5等分に切り分けます。
4. 付け合せ用にネギを3～4cmのブツ切りにします。
5. しょうゆ、みりん、酒とブツ切りにしたキモを混ぜてタレを作ります。
6. フライパンに油をひいて中火にかけ、イカの胴とゲソ、ネギを入れます。胴の色が変わってきたら返します。胴の両面に軽く色が付いたらタレとバターを入れ、イカに絡ませて煮ます。
7. イカに熱が通ったらいったんイカだけ取り出します。
8. 残ったタレにとろみが付くまで煮詰めます。
9. イカにネギを添え、残ったタレをイカにかけて出来上がり。

テナガエビ



から揚げ

<作り方>

1. 採ってきたテナガエビをボールに入れ、お酒をかけてシめます。

※このときエビが暴れるのでお酒を入れたらすぐに蓋をしましょう。

2. エビが静かになったら、水気をきってから素揚げします。

3. 火が通ったら油から取り上げ、塩を適量まぶしたら完成。



串焼き

<作り方>

1. から揚げの時と同じく、お酒でエビをシめます。

2. エビの背中に串を通して、グリルで焼きます。

3. エビの表面に軽く焦げ目がつく程度まで火を通せば完成。塩をつけながら食べると美味しいです。



○川・湖でとれる魚介類で季節を感じよう！

宍道湖、神西湖、神戸川、斐伊川では、季節を通じてさまざまな魚介類が漁獲されます。年中スーパーに並ぶヤマトシジミは、産卵期を迎えて身が“ぷりぷり”になる7月頃と、寒さでぎゅっと身が締まる1～2月頃が旬と言われています。夏が旬とされるのはアユ、スズキ、テナガエビなど。とくにアユは初夏の「若アユ」と産卵期の卵を持った「落ちアユ」それぞれ塩焼きでいただきます。秋の行楽シーズンには宍道湖沿岸でマハゼ（ごず）釣りが盛んに行われ、小型のものは骨が柔らかく、天ぷらや煮つけに適しています。そして冬に旬を迎える脂がのった「寒ブナ」は絶品です。同じく冬が旬のシラウオは、新鮮なものをぜひお刺身でいただいでください。普段は何気なく食べている川・湖の味覚ですが、地元ならではの旬の味をじっくり楽しんでみてはいかがでしょうか？



若アユ



落ちアユ



マハゼ (ごず)



シラウオ

トビウオ



お造り

<作り方>

1. トビウオは鱗、内臓をとり水洗い後、水気を拭きとる。
2. トビウオを3枚におろす。
3. 腹骨をすく。
4. 皮を引く。
5. 真ん中の血合骨をとる。
6. 身を適当な大きさに切り、皿に盛る。



フライ

<作り方>

1. トビウオを3枚におろす。
2. 3枚におろした身に、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
3. 油で揚げる。
4. 好みにキャベツ、プチトマトを添える。
5. また、内蔵、鱗を取ったトビウオを半分に切り、丸ごフライにすると豪華。



干物

<作り方>

1. トビウオは内臓をとり水洗い後、水気を拭きとる。
2. トビウオを腹開きにする。



3. 塩焼きにする時と同様に塩を適量ふる。

4. 野外で一夜干しにする。

※洗濯ばさみで干すと便利

5. グリルで焼く。

酢の物

<作り方>

1. トビウオの刺身に多めの塩を振る。

2. 1～2時間、冷蔵庫に入れた後、水洗いして水気を拭き取る。

3. 同時にキュウ리를薄切りにして、塩を振り、30分おいた後、絞る。少し塩辛いようであれば、再度、水洗いして、絞る。

4. 三杯酢（酢、味醂、醤油：同量）につけて完成。



なめろう

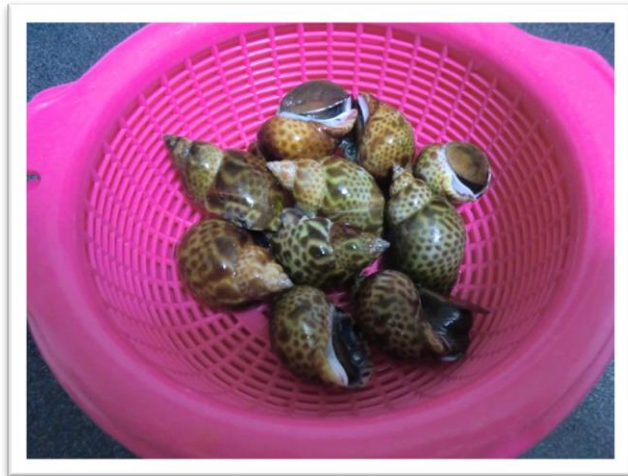
<作り方>

1. トビウオの刺身を細かく切る。

2. 味噌、大葉を加えて更にたたいて完成。



バイ (灘バイ)



煮つけ

<材料>

- ・バイ 10個 150g
- ・みりん大さじ1
- ・水 100cc
- ・砂糖大さじ1
- ・酒 50cc
- ・しょうが(すりおろし)少々
- ・醤油 50cc



<作り方>

1. バイは真水に30分ほどつけておき、その後殻の汚れを落とす。
2. 上記材料に浸した貝を火にかけ、沸騰したらアクをとる。(水分が少ないため落とし蓋をする)
3. 10分程度煮ると完成。いったん冷ますとしっかり味が染み込みます。

ヒラマサ



ゴマ和え

<材料>

- ヒラマサ刺身 150g
- 大葉 5枚
- 煎りゴマ 大さじ1杯
- 練りゴマ 大さじ1杯
- しょうゆ 大さじ1杯
- 酢 大さじ1杯
- 砂糖 小さじ1杯



<作り方>

1. ヒラマサを3枚に捌き、細切りの刺身にする。
2. 調味料（煎りゴマ、練りゴマ、しょうゆ、酢、砂糖）を混ぜる。
3. ヒラマサ、調味料、千切りにした大葉を絡めたら完成。

フナ



フナの子まぶし

<作り方>

1. フナを捌き、内臓と卵を取り出します。その際に胆嚢※を潰さないように注意しましょう。

※胆嚢は緑色の丸い臓器で、苦玉とも呼ばれ、潰すと苦味が出てしまいます。

取り出した卵は別にとって置きます。

2. 1で取り出した卵を濃い目の塩水で軽く茹でます。色が鮮やかな黄色に変わったら取り上げて、キッチンペーパー等で水気を絞ります。

3. フナの身を食べやすい大きさに捌いて、2の卵をまぶしたら完成。



あら汁

<作り方>

1. 余ったアラを適当な大きさにぶつ切りにします。

2. 沸騰したお湯に1のアラを入れます。

3. アクが出てきたら火を弱め、アクを取ります。

4. 火が通ったら味噌と塩で味を整えます。

5. ネギを入れたら完成。



ブリ



ブリ鍋

<材料> (2~3人分)

(具材)

- ・ブリ切り身 500g
- ・豆腐 1丁
- ・白菜 1/4玉
- ・長ネギ 1本
- ・大根 1/3本
- ・水菜 適量
- ・えのき 適量
- ・しいたけ 適量

(スープ)

- ・水 1000ml
- ・白だし 100ml
- ・酒 50ml



<作り方>

1. 具材を切る。ブリは3枚におろしてあるものを購入し、1~2cm幅に切る。大根はピーラーを使って薄くスライスしておくとう火が通りやすいです。
2. 水に市販の白だし・酒を加え、沸騰させたところで具材を入れ、再加熱する。
3. 十分に火が通ったら完成。お好みに合わせて、ポン酢・大根おろしで食べると美味しいです。

漬け

1. 柵からそぎ切りで切り身を作ります。



2. 漬けタレを作ります。

タレ①：しょうゆ、みりん、酒、一味とうがらし

タレ②：しょうゆ、みりん、酒、いりごま（すりごまでも可）

※しょうゆ、みりん、酒の割合はいずれも3：2：1くらい

3. 1の切り身を好みにより2. ①または2. ②のタレに漬け込みます。



4. 冷蔵庫でおよそ1時間なじませたらできあがり。そのまま、ごはんのおかずやおつまみとしてもいいですし、熱々のご飯に刻みのりを敷き、その上に切り身のをせて、刻んだネギやシソの葉を散らせば漬け丼のできあがり。



竜田揚げ

1. 柵から1~1.5センチの幅で切り身を作ります。



4. タレに漬けた切り身に片栗粉をまぶします。



2. 漬けタレを作ります。しょうゆ、みりん、酒に、すりおろしたにんにくとしょうがを加えます。しょうゆ、みりん、酒の割合は2 : 1 : 1くらい。



5. 油で表面にうっすら焦げ目がつく程度に揚げます。



3. 1の切り身を2のタレに漬け込みます。漬け時間はおよそ1時間です。



6. 刻んだシソの葉を添えてできあがり。



○魚介類の旬について

松江水産事務所では平成22年9月からほぼ毎月、島根県の旬な魚介類を料理方法と合わせて紹介してきました。このコーナーを継続してご覧になった方はお気づきかもしれませんが、一部の魚種は複数回登場します。一例として出世魚のブリは、平成22年12月にハマチ銘柄、平成24年1月にブリ銘柄、平成26年6月にツバス・ワカナ銘柄として3回登場しています。あれっ？ 12月・1月と6月では季節が全く逆になるけど旬はどっちなの？ 松江水産事務所は何を基準にその時期を旬としているの？ と思った方もおられたのではないのでしょうか。

旬について国語辞典で調べてみると、大辞林（第三版）では「魚介類・野菜などの、味のよい食べ頃の時期。出盛りの時期。」と記されています。同じタンパク源でも、野生のイノシシなどを除いて肉類は年間通してほぼ一定の品質で基本的に旬という概念はほとんどないように思いますが、魚介類は脂の乗りや旨味成分の含有量、卵・白子の有無などにより味が季節的に変化します。そして、その味の変化を見極めるのは難しく、また面白くもあります。実は、「味のよい食べ頃の時期。出盛りの時期」というのは、見方を変えると非常に多様な意味合いを持つことになるようです。

「味のよい時期」のみを考慮すれば、多くの魚介類は、身に脂と栄養を蓄えた時期が旬をいえるでしょう。通常は、産卵にそなえて餌をたっぷり獲った時期が該当します。ただし、産卵直前・直後は、体内の栄養分が卵・白子にとられるので身自体の旨味は少なくなるようです。また、魚種によっては産卵期の真逆の季節に旬に準じてまたは旬と同等に味がよくなり、この時期を「裏旬」などと呼ぶことがあります。

次に、「食べ頃の時期。出盛りの時期」を考慮すれば、漁獲量が多くスーパーなどでよく出回り、お手頃の値段で買える時期がその魚の旬といえるのではないのでしょうか。ある海域における季節ごとの水温、海流などの海況は年によってバラつきはあるものの概ね一定の傾向があり、それによって獲れる魚の種類、量はだいたい同じような状況です。

ところで、「味のよい時期」と「食べ頃の時期。出盛りの時期」は必ずしも一致しません。そのため、どちらを優先させるかによって旬が異なる場合があるようです。

ここで、ブリの旬について改めてひも解いていきますと、「味のよい時期」としては12～2月の冬が旬といえるのではないのでしょうか。この時期のブリは寒ブリといわれ、脂がたっぷり乗って刺身、ぶり大根、鍋、しゃぶしゃぶなどさまざまな料理で楽しめます。ただし、この時期、島根県では季節風の影響で荒天が多く出漁日数が限られるので、漁獲量はそれ程多くはありません。一方、「食べ頃の時期。出盛りの時期」としては4～6月の春から初夏、10～11月の秋が旬といえるのではないのでしょうか。この時期のブリは、脂の乗りは冬場ほどではなく、漁獲サイズは「ブリ」銘柄よりも小型の、「ツバス、ワカナ、ハマチ」銘柄が多いですが、漁獲量が多くスーパーなどで手頃な値段で購入できます。

それで、結局、ブリはどっちが旬なの？ といわれますと、当事務所としては、どちらの時期も旬で両方楽しんでくださいとお答えさせていただきます。HPでは時期に応じておいしくいただける複数の料理方法を紹介していますので、ぜひご利用ください。

マアジ



小アジの簡単てまり寿司

<材料> (4個分)

- ・小アジ 2尾
- ・米 1合
- ・寿司酢
(酢・砂糖大さじ1と1/3
+塩小さじ1/2)
- ・大葉 5枚
- ・白ごま お好みの量



<作り方>

- (1) 小アジの頭・内臓・ゼイゴを取り除き、3枚におろして皮を剥ぐ。
※大名おろし(頭側から尾側まで一気にさばく方法)でOK
- (2) 炊立ての米に寿司酢・刻んだ大葉・白ごまを混ぜこんで冷ましておく。
- (3) ラップに小アジの切り身を並べ、その上に3. の酢飯を乗せる。ラップで包み丸く成形して出来上がり。
- (4) 好みでショウガやワサビを添え、醤油でいただく。

小アジの絶品唐揚げ

<材料> (3人分)

- ・小アジ 6尾
- ・塩コショウ 少々
- ・小麦粉 大さじ4
- ・揚げ油 適量

<作り方>

- (1) 小アジの頭・内臓を取り除く。
※ゼイゴはとらなくてもOK
- (2) 塩コショウをふりかけ、下味をつける。
- (3) 小麦粉をまぶし、余分な粉を落とし油で揚げる。
※尾びれまで丁寧につけると美味!
- (4) お好みにソースを添えてどうぞ。骨まで美味しくいただけます♪



刺身

小アジは10~15尾がパックに詰められたものがよく売られています。余った切り身をお刺身にしました。ネギとショウガを添えて醤油でいただきます。アジにはショウガがとてもよく合います!



マイワシ



蒲焼き丼

<材料> (1人分)

- ・マイワシ 2尾
- ・片栗粉大さじ 1/2
- ・米 1合
- ・大葉 2枚
- ・刻み海苔 適量
- ・サラダ油 大さじ3
- ・タレ

(酒・砂糖・醤油・みりん各大さじ1、水大さじ1/2)



<作り方>

- (1) マイワシの頭・内臓・骨を取り除き、開きにする。タレはあらかじめ混ぜておく。
- (2) マイワシに片栗粉をまぶし、フライパンでサラダ油を熱し、強火で3分ほど焼く。
- (3) フライパンに(1)で混ぜておいたタレを入れ、マイワシとからめる。
- (4) ご飯の上に(3)を乗せて、大葉、刻み海苔を添えて完成。

オイルサーディンのトマトパスタ

<材料> (1人分)

- ・マイワシ 3尾
- ・水 180cc
- ・塩 20g
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・トマトの水煮缶 100g
- ・パスタ 1束
- ・ニンニク 半かけら
- ・ローリエ 1枚
- ・鷹の爪 適量
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量



<作り方>

- (1) マイワシの頭・内臓・骨を取り除き、水 180cc と塩 20g を混ぜた 10%塩水に 2 時間ほど漬け込む。
- (2) マイワシに付いた水分をしっかりと拭き取る。
- (3) フライパンに、(2) とニンニク、ローリエ、鷹の爪を加え、オリーブオイルを注ぎ、弱火で 5 分程煮る。
- (4) 鍋でパスタを茹でる。
- (5) (3) にトマトの水煮缶を加え、水気を飛ばしながら更に 5 分煮る。
- (6) 塩・こしょうで味を整える。
- (7) 茹で上がったパスタに、(6) を盛り付けて完成。

マサバ



塩サバの焼き飯

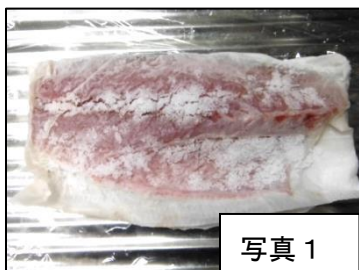
<材料> (1人前)

- ・ サバ半身
- ・ 食塩適量
- ・ 卵1個
- ・ ごはん1合
- ・ 油大さじ1杯
- ・ しば漬け少量
- ・ 青ネギ少量



<下準備>

- ・ 生のサバを三枚におろし、半身をキッチンペーパーで包み、キッチンペーパーの上から食塩をふって(写真1) 冷蔵庫で1晩おけば塩サバのできあがり。
- ・ キッチンペーパーを通してほどよい塩分が身にしみ込み、身の余分な水分はキッチンペーパーで吸収される。
- ・ この塩サバをガスコンロなどで両面に軽くこげ目が付く程度に焼いた後にほぐしておく(写真2、3)。



<作り方>

1. フライパンを熱して油をしき、溶いた卵を入れる。続いて炊いたごはん（冷飯を使う時は電子レンジなどで温めておく）を入れて炒める。
 2. ごはんを1. 5分程度炒めたら、塩サバを入れ、さらに1分程度炒めてから火を止める。
 3. しば漬けを混ぜ、刻んだ青ネギを散らしてできあがり。
- ※塩味は塩サバ、しば漬けから出る。しば漬けのかわりに刻んだカリカリ梅でもおいしい

竜田揚げ

<材料>（1人前）

- ・ サバ半身
- ・ しょうゆ大さじ1.5杯
- ・ みりん大さじ1杯
- ・ 酒大さじ1杯
- ・ すりおろししょうが適量
- ・ すりおろしにんにく適量
- ・ 片栗粉大さじ2杯
- ・ 油適量
- ・ シソの葉少々



<下準備>

- ・ 生のサバを三枚に卸して、半身から1.5センチの幅で切り身を作る。
- ・ しょうゆ、みりん、酒、すりおろしたしょうがとにんにくを混ぜ、漬けたレを作る。
- ・ 漬けたレにサバの切り身を入れて、10分漬け込む。

<作り方>

1. タレに漬け込んだ切り身を、キッチンペーパーを使って水分をとる。
2. 切り身に片栗粉をまぶす。
3. 油で表面にうっすら焦げ目がつく程度に揚げる。
4. 刻んだシソの葉を添えてできあがり。

みりん干し

<材料> (4人分)

- ・マサバ 3枚に卸したもの2尾
- ・いりごま 大さじ2
- ・調味液(醤油50cc、みりん50cc、酒50cc、砂糖大さじ2)



<作り方>

1. 調味液を鍋に入れて火にかけ、砂糖を溶かしながらひと煮立ちさせた後冷めます。
2. サバを①の調味液に浸し、3時間～一晩冷蔵庫で漬け込む。
3. ②のサバを取り出し、表面の調味液をキッチンペーパーで拭き取り、平らなザルに並べる。
4. 身の表面にゴマを振りかける。
5. 一晩～1日乾燥させる。(冷蔵庫で乾燥させてもよい。)
6. 適当な大きさに切り、魚焼きグリルで焦げ付かないように注意しながらこんがり焼く。

あんかけ

<材料> (4人分)

- ・マサバ 3枚に卸したもの2尾
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 大さじ4
- ・あん(玉ねぎ1/4個、人参1/3本、ピーマン1個、だし汁100cc、醤油大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ1、砂糖大さじ1、片栗粉小さじ1)



<作り方>

1. サバを食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
2. フライパンでサラダ油を熱し、①を入れて両面を返しながら焼く。
3. 玉ねぎをスライスし、人参とピーマンは千切りにする。
4. 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、③を入れて火を通す。
5. ④に醤油、みりん、酒、砂糖を入れ、ひと煮立ちさせたら火を止める。そこに水で溶いた片栗粉を加えてまぜ、再び火を付けてとろみをつける。
6. 皿に②を乗せ、⑤をかけて盛り付ける。

マダイ



刺身三昧

鯛は、独特の甘味を持つ白身魚です、タタキ風や短時間で出来る昆布じめといったバリエーションもお楽しみください。

<材料>

- ・マダイの切り身



昆布じめ（左上）と造り（右下）

<作り方>

造り（皮つき）

・3枚おろしにした片身は皮付きのまま、皮の部分をハンドバーナーで焼き目を付け、氷水でしめて刺身包丁で造りにしていきます。

造り（皮なし）

・味付けは、ワサビ醤油や薬味とポン酢の他、胡椒と和風ドレッシングを使ったカルパッチョ風等お好みでどうぞ。

昆布じめ

・ととろ昆布まぶし、ポン酢をかけまわして混ぜ、3時間程度冷蔵庫で寝かせれば「らくらく昆布じめ」の出来上がり。

鯛の潮汁（アラの吸い物）

・刺身の残りの「アラ（頭、カマ、皮や中骨）」も鯛の風味を味わう一品になります。

鯛茶漬け

1. だし汁を作る。
 - ①三枚卸しで出たマダイのアラと昆布でだしを取る。
 - ②アラと昆布を取り出し、だし 500 cc に塩 小さじ 1、薄口しょうゆ 小さじ 1、砂糖 小さじ 半分を加える。
 - ③中火で熱し、沸騰直前に火を止める。
2. 「お造り」の要領で、厚み 5～6 mm の刺身を作る。
3. 大きめの茶碗に白飯を盛り、その上に刺身を 5～6 切れ並べる。
4. 三つ葉、いりごま、刻み海苔、わさびを適量のせる。
5. 1 のだし汁をお好み量かけて召し上がれ。



塩焼き

1. 三枚におろした身を、2～3 cm の厚みに削ぎ切りにする。
2. 一切れ(両面)に塩を小さじ半分程度、30 cm の高さから振り掛ける。
3. 10～15 分おいてから、魚焼きグリルで焦がさないように中火で両面を焼く。



ヨメガカサ (ベベ貝)



ベベ貝ご飯

<材料>

- ・ベベ貝 (100g 程度)
- ・米 (3合)
- ・ニンジン (1本 みじん切り)
- ・油揚げ (1枚 細かく刻む)
- ・醤油 (大さじ2)
- ・酒 (大さじ2)
- ・塩 (適量)



<作り方>

1. ベベ貝を水洗いし、ゴミなどを洗い流しておく。
2. 沸騰したお湯にベベ貝を入れ、再び沸騰するまで茹でる。
3. 茹で上がったベベ貝を取り出し、身を取り出す。
※ベベ貝の茹で汁は捨てないで取っておく。
4. 米を研ぎ、炊飯器に調味料と通常米を炊く容量の茹で汁を加える。
5. ベベ貝の身とにんじん・油揚げを追加し炊飯する。
6. 炊き上がったら、よく混ぜて完成。