

おいしさ発見！平野レミ簡単お魚レシピ

さばの山椒焼き

～山椒の香りがさば臭さを緩和します～



○材料(4人分)

さば	中1尾 (3枚おろし2枚分正味250g)
しめじ (石づきを除きほぐす)	1パック (100g)
ししとう (包丁の先で刺す)	8本
A 粉山椒	小さじ1/4
酒	大さじ1
塩麴	大さじ1
B しょう油	小さじ1
粉山椒	小さじ1/8
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1

○作り方

- ①さばは、3枚におろし、中骨を取って一口大のそぎ切りにし、Aを混ぜ10分おいて下味をつける。
- ②①に片栗粉を加えてまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、さばを焼き、焼き色がついたらしめじとししとうを加えて火を通しBで調味する。

○ポイント

- ・塩麴で下味をつける事で、やわらかく、ふっくらと仕上がります。
- ・ししとうを刺すのは破裂させないためです。

URL: http://www.jfa.maff.go.jp/j/kakou/shouhi_douga.html

水産庁

おいしさ発見！平野レミ簡単お魚レシピ

あんこうと大根のしっとり(トロツト)煮

～長ネギを焼き付けることで、香ばしさがプラス～



○材料(4人分)

あんこう(切り身)	400g
A 酒	大さじ1
薄口しょう油	大さじ1
片栗粉	大さじ2
大根(皮をむき、5mm厚さのいちよう切り)	350g
長ネギ(3cm長さに切る。青い所も)	1本
B かつお出汁	500ml
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょう油	小さじ2～
柚子の皮	適量

○作り方

- ①鍋に水適量(分量外)に大根を入れ下茹でし、10分程したらあんこうを加え、グツグツきたらザルにあけ、あんこうは水にとり、汚れをとって水気を取りAで下味をつける。(10分)
- ②鍋に長ネギを入れ、焼きつけ、Bと①の大根を入れ、沸いたら①のあんこうの水気を切り、片栗粉をまぶして加え、蓋をして弱火で20分程コトコト煮る。
- ③仕上げに薄口しょう油とネギの青い所を加え、味をととのえ器に盛り、柚子の皮を散らす。

○ポイント

- ・大根とあんこうを同じ湯で下処理するので水道代が助かります。
- ・煮物なので、一度冷まして味をしみ込ませるのもよいでしょう。

URL: http://www.jfa.maff.go.jp/j/kakou/shouhi_douga.html

水産庁

おいしさ発見！平野レミ簡単お魚レシピ

アユのから揚げ

～三枚におろして揚げることで、骨まで食べられます～



○材料(4人分)

アユ	4尾
A 天ぷら粉	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
ハーブ塩	小さじ2
B 天ぷら粉	大さじ1
水	大さじ1.5
大葉	適量
揚げ油	適量

○作り方

- ①アユは、三枚におろし、身と骨をそれぞれよく混ぜ合わせたAをまぶす。
- ②鍋に揚げ油を中温に熱し、大葉の片面に合わせたBをつけてサッと揚げ、続いてアユの骨をじっくり揚げる。さらに身も揚げる。
- ③火が通ったら器に盛る。

○ポイント

- ・丸ごと揚げると時間がかかるので、3枚におろして揚げます。
- ・ハーブ塩とチーズで衣に味をつけるので、タレもソースもいりません。

URL: http://www.jfa.maff.go.jp/j/kakou/shouhi_douga.html

水産庁

おいしさ発見！平野レミ簡単お魚レシピ

ニジマスの和風カルパッチョ

～新鮮な魚は調理しないのが一番～



○材料(4人分)

ニジマス (刺身用・三枚おろし・小骨を取る)	1/2尾分
A 水菜 (4～5cm長さに切る)	1株
三つ葉 (4～5cm長さに切る)	1株
みょうが (縦半分に切って細切り)	1個
B オリーブ油	大さじ2
ポン酢	大さじ2
柚子胡椒	小さじ1/4

○作り方

- ①ニジマスは、薄く切り、器に並べる。
- ②①の上にAの野菜をのせ、混ぜ合わせたBをかける。

○ポイント

- ・和風ダレは魚にも野菜にも合うので、野菜も一緒に食べられます。
- ・酵素をたっぷりいただく。野菜も。

URL: http://www.jfa.maff.go.jp/j/kakou/shouhi_douga.html

水産庁