

# トビウオ姿揚げ



## 〈材料と分量〉

(1人前)  
 トビウオ(小) 1尾  
 塩こしょう 適量  
 唐揚げ粉 適量  
 しそ 1枚  
 大根 少々  
 トマト 適宜  
 揚げ油 適量  
 2杯酢  
 (酢3, だし汁2, しょうゆ1の割合)

## 〈作り方〉

- ①トビウオは、うろこと内臓を取って水洗いし、軽く塩をふって下味をつける。
- ②とき卵1個に水と小麦粉を混ぜて衣を作り冷やしておく。
- ③水気をよくふき取ったトビウオにていねいに小麦粉をまぶし、衣をつけて180度の油で揚げる。
- ④2杯酢でいただく。

## 〈ポイント〉

# トビウオのつけ揚げ



## 〈材料と分量〉

(6人前)  
 豆腐 1丁  
 トビウオのすり身 500g  
 砂糖 90g  
 みりん 小さじ2  
 焼酎(または酒) 大さじ1  
 かたくり粉 20g  
 たまご 1個  
 塩 小さじ1

## 〈作り方〉

- ①豆腐は、すり鉢またはミキサーですりつぶす。
- ②トビウオは、三枚におろし、すり鉢またはミキサーですりつぶす。
- ③豆腐と魚のすり身を混ぜ合わせる。
- ④③に砂糖、みりん、たまご、焼酎、かたくり粉を混ぜ合わせ、よく混ぜたところで、塩を混ぜる。
- ⑥味付けしたすり身は、すぐに揚げずに30分～40分そのままにしておき揚げる前に1回空気をぬきをし、油で揚げる。

## 〈ポイント〉

塩を先に入れると、つなぎが良くないので最後に入れます。シイラなどの魚でも美味しくできます。

# トビウオサラダ



## ＜材料と分量＞

(4人前)

- トビウオ 大1尾
- シタス 1/4個
- 人参 1/3本
- 玉葱 中1/4個
- きゅうり 1本
- ワカメ 10g
- 酢 適量
- 塩 適量

## ドレッシング

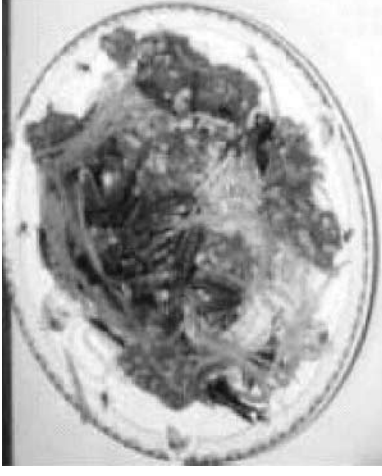
(酢, サラダ油, ゴマ油, 醤油, ガムシロップ, ニンニクを適量)

## ＜作り方＞

- ①トビウオを3枚におろし、両面にまんべんなく塩をふる。
- ②20分後に塩を水ですすぎ、バットに酢をはり、魚を浸す。(両面10分ずつ)
- ③水でもどしたワカメを適当な大きさに切り、野菜とよく混ぜ合わせる。
- ④よく酢をきった魚を一口大に切り、他の材料とよく混ぜ合わせる。
- ⑤酢・サラダ油・ゴマ油・醤油・ガムシロップ・ニンニクを混ぜて作ったドレッシングと薄切りレモンであえる。

## ＜ポイント＞

# スパゲティトビウオソース



## ＜材料と分量＞

(2人前)

- トビウオすり身 300g
- 玉葱 50g
- 人参 50g
- ニンニク 30g
- 完熟ホールトマト缶詰 1缶
- パスタ 400g
- ケチャップ 適量

## ＜作り方＞

- ①玉葱・人参・ニンニクをみじん切りにし、しんなりとするまでよく炒める。
- ②トビウオすり身を野菜と混ぜ合わせながら、よく炒める。
- ③一口大に切ったホールトマトを汁ごと加え、木ベラでつぶしながら弱火で混ぜ合わせる。
- ④ケチャップで味を整え、ゆでたパスタに盛り付ける。

## ＜ポイント＞

市販の冷凍ミンチは解凍し、よくもみほぐして使用する。

# トビウオの棒ずし



## 〈材料と分量〉

(4人前)  
ハマトビウオ 1尾  
塩 カップ1  
甘酢 カップ1  
酢 カップ1/2  
砂糖 小さじ1  
塩 小さじ2  
ねりからし 500g  
すし飯

## 〈作り方〉

- ① トビウオを3枚におろし、腹骨を取り除く。巻きすの上に乗べたつぶりの塩を両面に振り1時間程度おく。
- ② 酢をたらした水で塩を洗い、水気を拭く。
- ③ 血合いの骨を抜き、皮をはがす。
- ④ 甘酢の材料を合わせ③のトビウオを20分程度漬ける。
- ⑤ トビウオの身をそぎ取り長方形になるように形づくる。
- ⑥ 巻きすの上にはラップを広げトビウオを乗せて、からのしの半分を塗る。
- ⑦ すし飯の半分を棒状にしてトビウオにのせ、整えながらしっかりと巻いていく。
- ⑧ 50分程度重しをしてなじませる。

## 〈ポイント〉

# トビウオ餃子



## 〈材料と分量〉

(3人前)  
トビウオ魚肉 300g  
餃子の皮 1袋  
人参 40g  
玉葱 110g  
キャベツ 100g  
ニンニク 30g  
ニラ 40g  
きくらげ(乾物) 10g  
サラダ油 適量

## 〈作り方〉

- ① 野菜(きくらげは水でもどして)をみじん切りにし、魚肉と別々に炒める。
- ② ①を混ぜ合わせ、少し冷めてから餃子の皮で包む。
- ③ ②をフライパンで焼く。

## 〈ポイント〉

## トビウオのスリ身入りパンフキン団子

### ＜材料と分量＞

(4人前)  
とびうおの冷凍すり身 100g  
かぼちゃ 400g  
米粉 適量  
砂糖 適量  
しモン汁 適量



### ＜作り方＞

- ①カボチャをゆでて、柔らかくならぬまで煮る。
- ②①をゆでてある間にトビウオの冷凍すり身を自然解凍する。
- ③①と②を一緒にして、しモン汁少々と、米粉、砂糖を加えよくこねる。
- ④③を丸めて、油で揚げる。(焦げやすいので、温度は少し低めがよい)

### ＜ポイント＞

## すいみ入いコロツケ

### ＜材料と分量＞

(6人前)  
トビウオすり身 150g  
じゃがいも 500g  
玉葱 50g  
人参 50g  
パン粉 50g  
卵 1個  
塩・こしょう 適量  
油 適量、小麦粉 適量  
料理酒 適量、味噌 少々



### ＜作り方＞

- ①じゃがいもをゆで、つぶす。玉葱と人参を塩・こしょうで炒める。
- ②トビウオのすり身を炒めて、①のじゃがいも・玉葱・人参と混ぜ、酒、味噌を加える。
- ③②を仮型に整え、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて180℃の油で揚げる。

### ＜ポイント＞

## とびうおの小巻



### 〈材料と分量〉

(4人前)  
 トビウオ 中2尾  
 シソの葉 大8枚  
 寿司飯 茶碗約3杯分  
 白ゴマ 25g  
 海苔 4枚  
 キュウリ 1本

### 〈作り方〉

- ① トビウオは鱗をとり、三枚におろした後、小骨を取り除き、表面にたっぷり塩をすり込み20分おく。
- ② 20分後、塩を水ですすぎ、氷水にくぐらせる。バットに酢をはり、魚をつける。(裏と表をそれぞれ15分ずつ)
- ③ 魚を細長い短冊状に切る。
- ④ 海苔の上に寿司飯を広げ、ゴマをふり、シソの葉をのせ、その上に魚とキュウリをのせ、まきすで巻く。
- ⑤ 好みの幅で、輪切りにする。

### 〈ポイント〉

## お好みあごだんご



### 〈材料と分量〉

(4人前)  
 トビウオ 中2~3尾  
 にんじん 小 1/2本  
 ごぼう 1/2本  
 玉葱 小1個  
 しょうが 指2本分  
 卵 2個  
 小麦粉 少々  
 パン粉 200g程度、  
 塩・こしょう 適量  
 (青海苔パウダー、ガーリックパウダー、スイートバジルを好みで適量)

### 〈作り方〉

- ① トビウオは鱗を取り、三枚におろし、皮を剥ぎ、小骨を取り除く。野菜(にんじん、ごぼう、しょうが、玉葱)をみじん切りにする。
- ② 魚肉を軽く包丁の背で叩いた後、すり鉢ですり身状にする。
- ③ 野菜を軽く炒めた後、②のすり身に加えよく混ぜる。
- ④ ③でできたものに塩・コショウをふり、小さなボール状に丸め小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑤ 160~180℃の油で揚げる。
- ⑥ 揚げたボールに、好みて青海苔やガーリックパウダー、スイートバジル等をふりかけ食べる。

### 〈ポイント〉

# キビナゴのフライ



## ＜材料と分量＞

(4人前)  
きびなご 250g  
薄力粉 大さじ1.5  
片栗粉 大さじ1  
塩 少々  
生姜汁 小さじ1  
揚げ油 適量

## ＜作り方＞

- ①薄力粉、片栗粉を混ぜ合わせておく。
- ②きびなごは水洗しざるにあけ、キッチンペーパーなどで水気を取る。塩少々と生姜汁をまぶしておく。
- ③②に①の衣を付け、余分な粉をはたき落として 170℃の油でからっと揚げる。
- ④揚げたら油を切って盛りつけ、塩をふる。
- ⑥マヨネーズやタルタルソース、あるいはポン酢しょうゆなどでいただく。

## ＜ポイント＞

青のり等を加えても良い

# キビナゴの刺身



## ＜材料と分量＞

(4人前)  
きびなご 200g  
酢味噌又は醤油  
  
＜酢味噌＞  
味噌 大さじ1  
酢 小さじ2  
好みで砂糖を加える

## ＜作り方＞

- ①キビナゴの腹側から指で開いたあと、頭と内臓、骨を取り、きれいに水洗いする。
- ②水分をきり皿に見栄えよく並べる。
- ③酢味噌又は醤油で頂く。

## ＜ポイント＞