

## しめさほ



### 〈材料と分量〉

(4人前)  
ゴマサバ 1尾  
塩 適量  
酢 カップ1  
水 カップ1  
だし昆布 1枚  
ゆず 少々  
砂糖 (好みで) 適量

### 〈作り方〉

- ①サバは3枚に下ろして、中骨を抜いていく。
- ②サバに塩を振って2時間程度置く。
- ③水で洗って塩を落とし、良く水を切る。
- ④酢カップ1、水カップ1の割合に塩小さじ1を入れ、だし昆布とゆずを加える。(好みで砂糖を加える。)これに20分程度漬ける。
- ⑤小骨と皮を引き、八重造り(5mmのところ)に切れ目を入れ、次に5mmのところを切る)に切って盛りつける。

### 〈ポイント〉

鮮度の良いサバを使うこと。

## くびおれサバの刺身



### 〈材料と分量〉

(4人前)  
くびおれサバ 1尾

### 〈作り方〉

- ①くびおれサバは3枚におろし、食べたとき血合い骨が当たらないように切り身にする。
- ②皿に並べる。

### 〈ポイント〉

# 目鯛のフライ



## ＜材料と分量＞

(4人前)  
 目鯛切り身 400g  
 塩こしょう 少々  
 小麦粉 適量  
 とき卵 適量  
 パン粉 適量  
 外タルソース 適量

## ＜作り方＞

- ①メダイは少し薄目の切り身にする。
- ②メダイに塩こしょうをふり下味を付ける。
- ③小麦粉→とき卵→パン粉の順に付け油で揚げる。
- ④揚がったら油を切って盛りつける。
- ⑤タルタルソースなどでいただく。

## ＜ポイント＞

# 目鯛の味噌漬け



## ＜材料と分量＞

(4人前)  
 目鯛切り身 400g  
 塩 少々  
 白みそ 200g  
 日本酒 100ml  
 砂糖 大さじ2  
 (好みて調整する)

## ＜作り方＞

- ①目鯛を厚さが2cm程度の適当な大きさの切り身にする。
- ②軽く塩を振り、2～3時間置いた後、水洗いする。
- ③水切りを行い、余分な水分をペーパータオルなどで吸い取る。
- ④白みそ200gに対して日本酒100ml、砂糖大さじ2杯をよく混ぜて、漬け味噌を作る。(赤みその場合は砂糖の量を少し増やす。味噌はだし等の入っていない米味噌がよい。)
- ⑤④の味噌の中に1～2日間程度漬け込む。
- ⑥味噌から切り身を取り出し味噌を洗い流して焦げないように焼き上げる。

## ＜ポイント＞

# 目鯛の和風ムニエル



## ＜材料と分量＞

(4人前)  
 目鯛切り身 400g  
 なす 1本  
 刻みねぎ 適量  
 針しょうが 適量  
 塩こしょう 少々  
 バター 適量  
 サラダ油 適量  
 味噌 適量  
 醤油, 酒, 砂糖 それぞれ少々

## ＜作り方＞

- ① 目鯛の切り身に塩こしょうをする。
  - ② 小麦粉をつけてフライパンにバターとサラダオイルをひいて焼く。
  - ③ 火が通ったら皿に盛り、一口大に切った揚げなすを載せて※味噌風味のタシをかける。
  - ④ 最後に刻みねぎと針しょうがを添える。
- ※味噌風味のタシ  
 味噌を少量の醤油、酒、砂糖で味を整える。

## ＜ポイント＞

# 目鯛めし



## ＜材料と分量＞

(6人前)  
 目鯛切り身 400g  
 塩 適量  
 醤油 大さじ2  
 酒 大さじ2  
 三つ葉 適宜  
 米 2合

## ＜作り方＞

- ① 目鯛の切り身に強めの塩を振って30分程度置く。
  - ② 表面だけ焦げ目が付くように焼く。
  - ③ といた米に通常の炊き方より1/6水を減らし、その分を醤油と酒を半々にした調味液を加える。水の代わりにかつおのだし汁を使うと味がよい。
  - ④ 目鯛を載せて炊きあげる。
  - ⑤ 炊きあがったら三つ葉を刻んだものを振りかけてまぜて食べる。
- ※メダイの骨を焼いてだしをとり、炊きあげた後、焼いたメダイの切り身を混ぜ合わせてもよい。

## ＜ポイント＞

# 目鯛鍋

## 〈材料と分量〉

(4人前)  
目鯛切り身 400g  
豆腐 1/2  
うどん 2玉  
野菜(白菜, 春菊, 白ネギ, えのきだけ 京人参)を適量  
だし汁(昆布と鰹節で取ったもの)適量  
みりん, 醤油, 塩を適量



## 〈作り方〉

- ①目鯛の身は柔らかいので塩を振って30分から1時間置いたあと軽く水洗いする。
- ②切り身は鍋の底に張り付かないように熱湯を通して、冷水でさます。
- ③季節の野菜(白菜, 春菊, 白ネギ, えのきだけ), うどん, 豆腐などを鍋に入れ, 色どりに京人参を入れる。
- ④鰹節と昆布でとっただし汁を鍋に入れる。そこにみりん, 醤油, 塩を加えて味を整える。

## 〈ポイント〉

# 目鯛のしņas包み

## 〈材料と分量〉

(2人前)  
目鯛切り身 200g  
しņas 4枚  
えのきだけ 1個  
京人参 適量  
片栗粉 適量  
塩 少々  
日本酒 大さじ1



マヨネーズ風味ソース

(マヨネーズ60g, 卵黄1個, ケツパー適量, 柴漬けのみじん切り適量)

## 〈作り方〉

- ①1個につきしņasを2枚ゆがく。
- ②目鯛を適当な大きさに切り, うす塩にして30分程度置く。
- ③片栗粉をまぶして湯通ししたあと, えのきだけ・京人参と共にゆがいて水分をきったしņas2枚で包む。
- ④日本酒大さじ一杯を振りかけて蒸す。
- ⑤蒸し上がった皿にとりマヨネーズ風味のソースをかける。

## 〈ポイント〉

## 目鯛の照焼



### 〈材料と分量〉

(4人前)  
目鯛切り身 400g  
塩 適量  
日本酒 200ml  
醤油 200ml  
甘口醤油 100ml  
片栗粉 適量

### 〈作り方〉

- ①目鯛を厚さが2 cm程度の適当な大きさの切り身にする。
- ②強めの塩を振り、2～3時間置いた後、水洗いする。
- ③日本酒と醤油で1：1のタシを作り、1～2時間漬ける。
- ④照りができるように2～3回タシに漬けながら焼き上げていく。家庭で作る場合は甘口醤油に片栗粉でとろみをつけて魚の表面に塗ると照りが出る。

〈ポイント〉

## 目鯛のマヨネーズ焼き



### 〈材料と分量〉

(2人前)  
目鯛切り身 200g  
玉ねぎ 1/2  
パセリ 少々  
ブロッコリー 適量  
塩こしょう 少々  
マヨネーズ 適量  
トマトソース 適量

### 〈作り方〉

- ①目鯛を適当な切り身にし、塩こしょうをふる。
- ②スライスした玉ねぎをただにひいて切り身を載せる。
- ③切り身の上にマヨネーズとパセリのみじん切りを載せてオーブンで焼く。
- ④焼き上がったらブロッコリーなどのゆでた野菜を添えて、トマトソースをかける。

〈ポイント〉

# 目鯛のそぼ蒸し

## 〈材料と分量〉

(4人前)

目鯛切り身

400g

塩

適量

そば

適量

白髪ねぎ

少々

もみじおろし

少々

天つゆ

適量



## 〈作り方〉

- ①目鯛を観音開きに切って、薄塩をふり30分ぐらいおく。
- ②その中に固めにゆでたそばを包み込みすだれで巻いて蒸す。
- ③蒸し上がったたら小口に切って白髪ねぎともみじおろしをいれた天つゆでいただく。
- ④家庭で作る場合はそばの上ほうす塩にした切り身を置いて蒸してもよい。

## 〈ポイント〉

# 目鯛のでんぶ

## 〈材料と分量〉

(4人前)

目鯛のあら

500g

砂糖

適量

みりん

適量

薄口しょうゆ

適量



## 〈作り方〉

- ①あらをゆでて、火が通ったら、上げて少しさます。
- ②丁寧に皮と骨を取り除き、身だけにする。
- ③すり鉢で細かくすり潰す。(ほぐすだけでも良い)
- ④フライパンに移して砂糖、みりん、薄口しょうゆを好みで加えて、水分がなくなるまで煮るように煮る。
- ⑤ふりかけや茶漬け用には砂糖を少なめにする。

## 〈ポイント〉

メダイだけでなく、アオダイ、ウメイロ、ヒメダイなどの白身の魚でもおいしく作れます。