

ヒメダイのココナツツミル炊



〈材料と分量〉

- (4人分)
ヒメダイ 1尾 (800g)
ココナツツミル 800ml
しょうが 1本 (100g)
塩 小さじ1
こしょう 少々
化学調味料 小さじ1/2
唐辛子 好みで

〈作り方〉

- ①ヒメダイを適当な大きさの切り身にする。
- ②なべに切り身を入れココナツツミル800ml, しょうが100gの皮をむき輪切りにし, 塩小さじ1, こしょう少々, 化学調味料小さじ1/2, 水100mlを入れて煮る。
- ③沸騰したらさらに水200mlを加えて煮る。再度沸騰したらできあがり。

〈ポイント〉

ヒメダイの潮汁



〈材料と分量〉

- (4人分)
ヒメダイのあら 1尾分
針しょうが 適量
白髪ねぎ 適量
塩 適量
日本酒 適量

〈作り方〉

- ①ヒメダイのあらを適当な大きさに切り, 塩をふる。
- ②沸騰したお湯にアラを入れて取り出し, 流水で余分な鱗や血のかたまりなどを洗い流す。
- ③鍋にあらと水を入れ軽く塩と酒をふって煮る。沸騰したら弱火にしてあくを取りながら煮る。
- ④煮ながら塩で味を整え火を止める。
- ⑤最後に白髪ねぎと針しょうがを加える。

〈ポイント〉

ヒメダイのチリソース



〈材料と分量〉

(4人分)
ヒメダイ 1尾(800g)
塩こしょう 少々
卵白 卵2個分
片栗粉 大さじ3
日本酒 適量
サラダ油 適量
刻みねぎ 適量

(チリソースの作り方)

ねぎ1本、ニンニク3粒、ニンニクと同量のしょうがをそれぞれみじん切りにし、フライパンにごま油を敷き、これを炒める。豆板醤小さじ1、ごま油大さじ1/2を加えてよく炒める。水360cc、砂糖大さじ1.5、塩小さじ1を加え沸騰したら、ケチャップ大さじ1.5、味の素少々を入れ水溶き片栗粉でとろみを付ける。

〈作り方〉

- ①ヒメダイを3枚におろし中骨を除き、1口大の大きさに切る。
- ②塩こしょうをしたあと酒を振ってなじませる。卵白2個分をよく混ぜ合わせ半分泡が立つ程度までこしを切る。
- ③ヒメダイの切り身と片栗粉大さじ3杯を加えて混ぜ合わせ、油で揚げていく。
- ④揚げた魚をチリソースとからめ皿に盛り、刻みねぎをちらす。

〈ポイント〉

アオダイの唐揚げ



〈材料と分量〉

(4人分)
アオダイ切り身 1尾
塩こしょう 少々
酒 少々
しょうが汁 数滴
薄口醤油 数滴
片栗粉 適量

〈作り方〉

- ①アオダイを3枚におろし、切り身にする。
- ②塩こしょう、酒を全体になじむように混ぜ合わせる。
- ③しょうがの絞り汁と薄口醤油を数滴たらし混ぜる。
- ④片栗粉をまぶして油で揚げ、皿に盛る。

〈ポイント〉

アオダイのシニガンスープ



＜材料と分量＞

(6人前)
 アオダイ 1尾(切り身)
 野菜(人參1本, 大根1/4
 赤ピーマン1個, トマト2個
 キヤベツ1/4, なす2本)
 シニガンスープの素 1袋
 日本酒 小さじ1
 塩 大さじ1
 こしょう 小さじ1
 化学調味料 小さじ1/2

＜作り方＞

- ①鍋に水と人參, 大根, なす, トマトを入れ煮る。火が通ったらアオダイの切り身を入れる。
- ②シニガンスープを入れてキャベツ, 赤ピーマンを入れ日本酒小さじ1, 塩大さじ1, こしょう小さじ2, 化学調味料小さじ1/2を入れて味を整えて煮る。
- ③火が通ったら皿に移してできあがり。

＜ポイント＞

シニガンスープはフィリピンの伝統的なスープです。酸っぱいスープが食欲をそそります。

アオダイの中華風あんかけ



＜材料と分量＞

(4人前)
 アオダイ 1尾
 野菜(椎茸1個, ピーマン
 2個, えのき1/2, 長ネギ
 1/2, 竹の子繊維切りの少々)
 塩こしょう 適量
 片栗粉 適量
 天つゆ(だし汁5, 醤油1,
 みりん1の割合に砂糖適量)
 酢 大さじ2
 ごま油 少々
 サラダ油 適量

＜作り方＞

- ①アオダイに切れ目を入れ塩こしょうを振ってていねいに片栗粉をまぶしてサラダ油で揚げる。
- ②フライパンにサラダ油をひき野菜を炒め, 天つゆを加え好みで酢大さじ2程度加える。
- ③沸騰したら水とき片栗粉を加えとろみをつけてごま油少々を加える。
- ④油で揚げたアオダイを皿に乗せ, あんをかける。

＜ポイント＞

アオダイの煮付け



〈材料と分量〉

(4人前)
アオダイあら 1尾分
長ネギ 1本
日本酒 少々
しょうが 適量
砂糖 30g
醤油 大さじ3

〈作り方〉

- ①沸騰した鍋にアオダイあらを入れて取り出し、水で鱗などを洗い流す。
- ②鍋に切り身を移しひたひたの水を入れ酒少々、しょうがのスライス、砂糖30g、醤油大さじ3程度を入れて好みの辛さまで煮詰め、しょうがの絞り汁少々を加える。
- ③長ネギを焼き適当な大きさに切る。
- ④皿に切り身を乗せ焼きねぎと針しょうがをのせる。

〈ポイント〉

ウメイロの塩鱈



〈材料と分量〉

(4人前)
ウメイロ 1尾
塩 1kg
卵白 卵3個分
和紙 1枚

〈作り方〉

- ①ウメイロに塩を振って冷蔵庫に30分程度おいておく。
- ②塩1kgに卵白3個分を混ぜ合わせ塩鱈用の塩を作る。
- ③耐熱皿に塩を敷き、その上に和紙で包んだ魚を載せ塩で全体を包む。
- ④オーブン(200℃)で約45分焼く。
- ⑤焼き上がったら塩を割って食べる。

〈ポイント〉

アオダイやヒメダイでも美味しくできます。

アオダイの刺身

〈材料と分量〉

(6人前)

アオダイ 1尾

皮付き刺身

3枚におろし中骨を除いたあと皮を引かずに、まな板にのせ、キッチンペーパーをかけ熱湯を注ぐ。皮が半生程度に火が通ったらすぐに氷水で冷やす。



〈ポイント〉

皮をつけるとうま味が増します。

ヒメダイの刺身

〈材料と分量〉

(6人前)

ヒメダイ 1尾

皮付き刺身

3枚におろし中骨を除いたあと皮を引かずに、まな板にのせ、キッチンペーパーをかけ熱湯を注ぐ。皮が半生程度に火が通ったらすぐに氷水で冷やす。



〈ポイント〉

皮をつけるとうま味が増します。

カンパチのしゃぶしゃぶ

＜材料と分量＞

(4人前)
 かんぱち 500g
 野菜(水菜、えのき、大根などを適量)
 昆布 適量
 ぼん酢醤油(ねぎ、ちみじおろし適宜)
 鰹節、昆布 適量
 みりん、塩、醤油を適量



＜作り方＞

- ①刺身よりも薄く切り、野菜(水菜、えのき、薄く切った大根)と一緒に並べる。
 ★昆布だしスープ
 なべに昆布をしいて、水を入れて煮る。
 お湯をくぐらせてぼん酢醤油(市販のもの)にねぎともみじおろしをいれて野菜と一緒につけていただく。
- ★味付きスープ
 かつおぶしと昆布で取ったスープ(水にだし昆布を入れて、沸騰したところに削り節を入れると同時に火も止めてこす)、あるいは市販の和風だしでとったスープに、みりん少々、醤油少々、塩少々で味付けする。そのスープに切り身をくぐらせて野菜と一緒にいただく。

＜ポイント＞

鮮度の良いかんぱちを薄目の切り身にします。

カンパチのカルパッチョ

＜材料と分量＞

(4人前)
 カンパチ 200g
 野菜(レタス、みょうが、玉ねぎ、人参、ブチトマトを適量)
 カルパッチョ用ソース(市販品)



＜作り方＞

- ①刺身より薄く切る。
- ②レタス、細切りのみょうが、スライスした玉ねぎ、細切りにんじん、ブチトマトなどをかんぱちの切り身と混ぜる。
- ③市販のカルパッチョ用ソースをかける。

＜ポイント＞

オリーブオイルと粒マスタードを混ぜると、お酒にも合います。