

# アオリイカの味噌漬け



## 〈材料と分量〉

(4人前)

アオリイカゲソ

1尾分

味噌

200g

日本酒

100ml

砂糖

大さじ2

## 〈作り方〉

- ①アオリイカを沸騰したお湯に入れてゆがき、水気をきる。
- ②焦げ目が付くように焼き乾燥させる。
- ③漬け味噌（味噌200gに対して日本酒100ml，砂糖大さじ2杯）を作りアオリイカを漬ける。

〈ポイント〉

# モハミ(フダイ)の唐揚げ



## 〈材料と分量〉

(1人前)

フダイ(モハミ)

小1尾

塩

適量

片栗粉

適量

レモン

少々

## 〈作り方〉

- ①フダイは軽く塩を振って味付けし，少し置く。
- ②水分を拭き取る
- ③片栗粉をていねいにまぶす
- ④170℃～180℃できつね色になるまで揚げる。（油の温度が下がらないように火の調整に気を付ける）
- ⑤天つゆかポン酢でいただく。

〈ポイント〉

# モハミのあんかけ



## ＜材料と分量＞

(2人前)  
ブダイ (モハミ) 中半身 1本  
ニンニクの芽 適宜  
しめじ 1/2個  
玉ねぎ 1個  
ピーマン 少々  
こねぎ (あるいは白髪ねぎ) 少量  
揚げ油

## ＜作り方＞

- ①ブダイの半身は軽く塩を振って味付けし、少し置く。
- ②水分を拭き取る
- ③片栗粉をていねいにまぶし、あらかじめ揚げ油で揚げておく。
- ④ニンニクの芽、しめじ、たまねぎ、ピーマンを軽く炒め、皿に取る。
- ⑤天つゆをなべに取り沸騰させ、水とき片栗粉を加えてとろみをだす。
- ⑥好みに応じて酢を加える。
- ⑦炒めた野菜を加えて、あんにからめる。
- ⑧ブダイの唐揚げにあんをかける。

## ＜ポイント＞

# モハミの刺身



## ＜材料と分量＞

(2人前)  
ブダイ (モハミ) 小1尾

## ＜作り方＞

- ①メアジを3枚に下ろす
- ②皮、中骨をとって、薄く刺身に切る。

## ＜ポイント＞

肝を添えると美味しい。

## アオリイカの刺身



〈材料と分量〉  
(2人前)  
アオリイカ 200g

## トコブシの刺身



〈材料と分量〉  
(2人前)  
トコブシ 2個  
塩 適量

## アオリイカのにぎり



〈材料と分量〉  
(1人前)  
アオリイカ 適量  
すし飯 適量

### 〈作り方〉

- ①トコブシに塩を振り、たわしでよく洗う。
- ②ナイフを入れて貝殻とトコブシの身を回すようにして切り離す。真ん中に切り込みを入れてたたき柔らかくする。
- ③触覚、口、砂袋を切り捨てる。
- ④切り込みを入れて刺身に切っていく。

### 〈ポイント〉

## ハガツオのガーリック焼きタルタルソースがけ

### ＜材料と分量＞

|       |      |
|-------|------|
| (4人前) |      |
| ハガツオ  | 400g |
| ニンニク  | 2片   |
| 塩こしょう | 少々   |
| 卵     | 2個   |
| マヨネーズ | 大さじ4 |
| 玉ねぎ   | 中1/4 |
| キュウリ  | 50g  |
| ジャガイモ | 小4個  |
| サラダ油  | 大さじ1 |
| 酢     | 大さじ1 |
| 塩     | 少々   |



### ＜作り方＞

- ①ハガツオに塩こしょうをしてしばらく置く。
- ②固ゆでした卵，玉ねぎ，キュウリをみじん切りにし，マヨネーズと酢，塩を合わせタルタルソースを作る。
- ③フライパンに油を熱し，スライスしたニンニクをしき，その上にハガツオをのせ両面に火が通るまで焼く。
- ④ジャガイモは軟らかくなるまで煮て，塩を少々入れ，鍋を振り粉ふきいも風にする。
- ⑤ハガツオとジャガイモを盛りつけタルタルソースをかける。

### ＜ポイント＞

好みの野菜を添えてください。

## ハガツオのペーコン巻フライ

### ＜材料と分量＞

|             |      |
|-------------|------|
| (4人前)       |      |
| ハガツオ        | 400g |
| ペーコン        | 6枚   |
| 梅干し         | 3個   |
| チーズ         | 50g  |
| 人参薄切り       | 数枚   |
| 小麦粉，パン粉，卵，  |      |
| 酒，揚げ油，塩こしょう |      |
| ウスターソースを適量  |      |
| シタス，トマト，レモン |      |
| を適量         |      |



### ＜作り方＞

- ①ハガツオは2cm位にスライスし，酒を振り，塩こしょうをしてしばらく置く。
- ②チーズを5mm厚にスライスし，梅干しの種を取り，ただしておく。
- ③ハガツオの中央に切れ目を入れ，チーズをはさみ，外側に梅を塗ってペーコンで巻く。
- ④同じように，人参を挟んだ物を作る。
- ⑤衣（小麦粉→とき卵→パン粉）をつけて油で揚げる。
- ⑥器にトマトとシタスを敷き盛りつけウスターソースを添える。

### ＜ポイント＞

# ハガツオの餃子



## 〈材料と分量〉

(4人前)  
ハガツオ 半身(400g)  
白菜 100g  
卵 1個  
玉ねぎ 100g  
ニラ 50g  
餃子の皮 1袋  
ごま油 適量  
醤油 適量

## 〈作り方〉

- ①ハガツオを3枚におろし中骨を取って、たたく。
- ②①に白菜、玉ねぎ、ニラをみじん切りにし、卵、ごま油、醤油を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ③②を餃子の皮に包んで焼く。

## 〈ポイント〉

# ハガツオとほうれん草のごま和え



## 〈材料と分量〉

(2人前)  
ハガツオ 120g  
ほうれん草 200g  
もやし 80g  
しょうゆ 小さじ1  
にんじん 40g  
白ごま 20g  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1

## 〈作り方〉

- ①ハガツオを3枚におろし、中骨を取り3~4cmの長さに切ってゆでる。
- ②ほうれん草ともやしをゆでて、2cmの長さに切り、しょうゆをふりかけておく。
- ③にんじんも干切りにして、さっとゆでておく。
- ④白ごまを煎って、砂糖、しょうゆと共によくすり混ぜる。
- ⑤①ハガツオを荒くほぐし②③④とともに和える。

## 〈ポイント〉

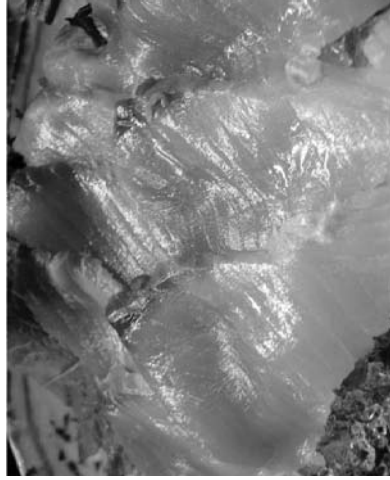
## ハガツオの刺身

〈材料と分量〉

(2人前)

ハガツオ

200g



〈作り方〉

- ①ハガツオを3枚におろし、中骨皮をとって刺身にする。

〈ポイント〉

鮮度が落ちるのが速いので、できるだけ鮮度の良いものを選ぶ。

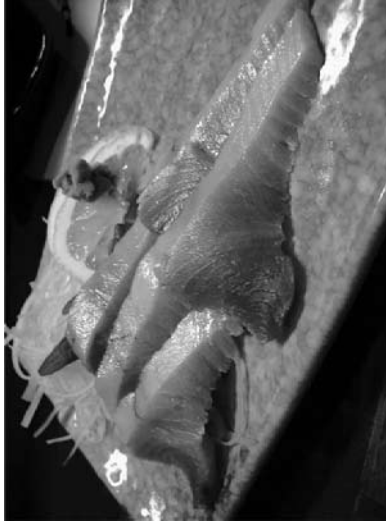
## セガツオ(スマ)の刺身

〈材料と分量〉

(2人前)

スマ

200g



〈作り方〉

- ①スマを3枚におろし、中骨と皮をとって刺身にする。

〈ポイント〉

お腹に斑点があるのが特徴。脂がのりマグロの大トロの風味を味わうことが出来る。

シタスなどの野菜にくるんで食べると、さっぱりと食べるこ  
とが出来ると、また、ただきでもおいしい。