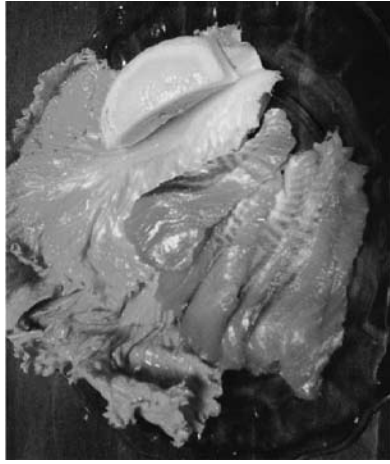


ハガツオのシタス巻き



〈材料と分量〉

(2人前)
ハガツオ 200g
シタス 15枚程度

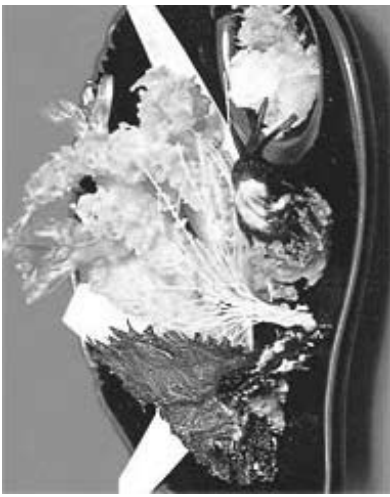
〈作り方〉

- ①ハガツオを刺身に切る
- ②シタスを適当な大きさに切り並べる。
- ③好みのタレに付けて食べる。
(しょうゆ、ぽん酢、マヨネーズしょうゆなど好みで)

〈ポイント〉

シタスに包むことで脂ののった、ハガツオをさっぱりと召し上がる事が出来ます。

クルマエビの天ぷら



〈材料と分量〉

(2人前)
クルマエビ 4尾
ごま油 適量
唐揚げ粉 適量
天つゆ(だし汁4, 醤油1
みりん1, 化学調味料少々
の割合)
大根 少々
もみじおろし 少々

〈作り方〉

- ①クルマエビの尾の一節だけ残して殻をむく。
- ②背わたを取ってクルマエビが曲がらないように腹部に切り込みを入れる。(尾先を斜めにきり中の水分を出しておくとききはねることがない。)
- ③油はからりと揚がるごま油で尾を残して全体に衣をつけて揚げる。
- ④大根と生姜を下ろして天つゆにくわえていただく。

〈ポイント〉

ごま油で揚げるのとからりと揚がり味が引き立ちます。

クルマエビの塩焼き



〈材料と分量〉

(2人前)

クルマエビ

4尾

塩

少々

〈作り方〉

- ①クルマエビは殻付きのままエビの節のところから竹串を入れて背わたを抜き、金串を尾からまっすぐ刺す。
- ②クルマエビに塩を振り、尾の方から火にかざして赤く色づいたら、裏返して完全に火を通す。(みそのある頭部はよく火を通しておく。)
- ③金串を抜き、シモン汁などでいただく。

〈ポイント〉

卵黄とウニのタシで焼く「ウニ焼」や醤油とみりんをつけて焼き上げる「鬼殻焼」も珍味。

クルマエビの活づくり



〈材料と分量〉

(2人前)

クルマエビ

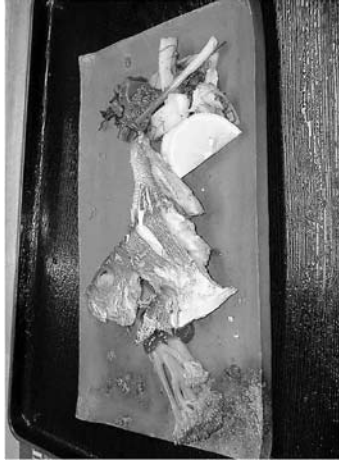
4尾

〈作り方〉

- ①クルマエビの頭をとり、尾一節を残して殻をむく。
- ②背中に浅く包丁を入れて背わたを抜く。
- ③氷水で身を引き締めた後、水気を拭き取って皿に盛る。
- ④しょうがやわさび醤油でいただく。

〈ポイント〉

ヤマトビの塩焼き



〈材料と分量〉

(1人前)
ヤマトビ 1尾
(ヨスジフエダイ) 適量
塩

〈作り方〉

- ① ヤマトビ (ヨスジフエダイ) に塩をふる。
- ② 焼いて皿に盛る。

〈ポイント〉

フエダイ類は漁獲量は少ないですが、塩焼きや煮付けなどおいしい地魚です。

キダカの塩焼き



〈材料と分量〉

(1人前)
キダカ塩干し 100g
(ウツボ)

〈作り方〉

- ① キダカ (ウツボ) の塩干しを適当な大きさに切る。
- ② 焦げ目が付く程度に焼き、酢醤油などでいただく。

〈ポイント〉

冬季の季節風で乾燥させたキダカの塩干しはお酒に合います。

スジアラの鍋

〈材料と分量〉

(4人前)
スジアラ 800g
昆布 適量
かつおぶし 適量
豆腐, 春菊, 長ネギなど
旬の野菜を適量



〈作り方〉

- ① スジアラを骨付きの切り身にする。
- ② 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）に、みりん少々、醤油少々、塩少々で味付けする。
- ③ スジアラの切り身、豆腐、旬の野菜を入れて煮る。

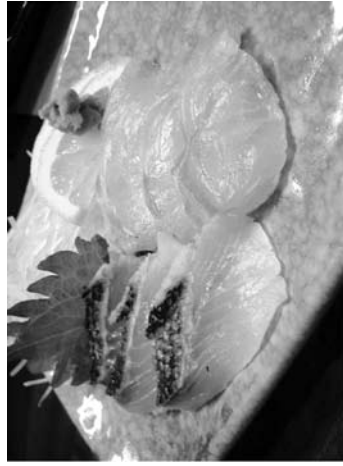
〈ポイント〉

スジアラは身がしまり味も良いため鍋に最適です。

メジナの刺身

〈材料と分量〉

(4人前)
メジナ半身



〈作り方〉

- ① メジナを3枚に下ろし、中骨や腹骨を除く。
- ② 半分は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。
- ③ 刺身に切っていく。

〈ポイント〉

メアジのたたき



〈材料と分量〉

- (1人前)
 メアジ 片身 1枚
 合わせ味噌 小さじ1
 醤油 小さじ 1 / 2
 大葉 1枚
 しょうが(みじん切り) 少々
 ねぎ 少々
 ごま油(好みで) 少々

〈作り方〉

- ①メアジを3枚に下ろす
- ②皮、中骨をとって、細かく切る。
- ③合わせ味噌、醤油、大葉、しょうがを加えて混ぜる。

〈ポイント〉

メアジのみりん干し

〈作り方〉

- ①調理：頭、内臓を除去し腹開きとし、背骨を除去する。
- ②洗浄：調理を終わった魚体を10～15℃ぐらゐの清水又は海水で良く洗浄し、鱗や血液等を除く。
- ③水切り：気温が高ければ冷蔵庫の中で水切りを行う。
- ④調味液：濃口醤油をなべにとり、50～60℃(湯気が出る程度)でザラメを混ぜてその他の調味料を溶かしていく。漬け込みに用いる調味液の量は漬け込む魚肉重量の30%程度でよい。

調味料の割合		水切り後1kgのとき調味液0.3リットルを作るとき	
濃口醤油	35%	濃口醤油	105ml
砂糖(ザラメ)	25%	ざらめ	75g
食塩	5%	食塩	15g
水飴	8%	水飴	24g
水	26.5%	グリシン	1.5g
グリシン	0.5%	水	80ml

- ⑤浸漬：魚体全面に調味液を付着させ、肉質に吸収されるように浸漬する。

冷蔵庫を利用して12時間(1夜)浸漬する。

- ⑥乾燥：天日で数時間、かげ干しで5～6時間おこなう。

- ⑦仕上げ液塗布：アラビアゴムは砂糖を少しとかけた水にとかし、はけで塗る。ごまは煎り白ごまがよい。
- ⑧包装する。



イセエビの刺身

〈材料と分量〉

(2人前)
イセエビ 1尾



〈作り方〉

- ①頭の付け根と胴の間に包丁を入れて切り離す。
- ②胴の付け根から腹側と殻の付け根に包丁をいれ、腹皮を外す。
- ③殻から身を取り外し、刺身に切り盛りつける。

〈ポイント〉

イセエビのみそ汁

〈材料と分量〉

(2人前)
化比の頭 1尾分
だし汁 500cc
味噌 大さじ2.5
かいわれ大根 少々



〈作り方〉

- ①刺身に使ったものの頭を2つに割り、脳味噌のところにある黒い砂袋の部分を取り除く。
- ②なべにだし汁とイセエビをいれてあくを取りながら煮立たせる。
- ③味噌を加えて、火をとめ、器に盛りつける。

〈ポイント〉