

岡山市の漁師さん お薦めレシピ

スズキ（白身魚）のカルパッチョ



ツナシの酢魚



チヌ（白身魚）の湯引き



ボラ（白身魚）のフライ



サワラ（白身魚）のホイル焼き



ゲタ（白身魚）のムニエル



ツナシの酢魚

■材料

ツナシ……………2～3匹
塩
A
甘酢(魚の量により加減してください)
酢……………1カップ
塩……………小さじ2
砂糖……………大さじ3
わさび醤油……………好み

■作り方

- 1 うろこをとって三枚におろし、腹骨をすいておく。
- 2 身の両面に塩を振りかけ、2時間くらいおき、身をしめておく。
- 3 塩をきれいに洗い水分をとり、酢に半日つけ、濁った酢を捨てる。
- 4 Aで甘酢をつくり③を漬け込む。2日くらい冷蔵庫に入れて程良く味がしみた頃が食べ頃です。
- 5 お好みでわさび醤油をつけてお召し上がりください。

スズキ(白身魚)のカルパッチョ

■材料

スズキ(刺身用)……………200g
塩……………適量
こしょう……………少々
プチトマト……………4個
ししとうがらし……………1本
パプリカ(赤・黄)……………適量
A
オリーブ油……………大さじ2
しょうが汁……………小さじ1/4
塩・こしょう……………適量
レモン汁……………大さじ1
酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

■作り方

- 1 すずきは塩・こしょうをふってキッチンペーパーで包み、20分ほどおく。薄いそぎ切りにして器に並べ、冷蔵庫に入れる。
- 2 プチトマトはへたを取り除き、幅7～8mmのくし形切りにする。ししとうがらしは薄い輪切りにする。パプリカは千切りにし、それぞれ冷蔵庫で冷やす。
- 3 Aでドレッシングを作る。
- 4 ①にドレッシングをかけ、②を彩りよくのせる。

ボラ(白身魚)のフライ

■材料

ボラ(切り身)……………2切
塩・こしょう……………各適量
白ワイン……………適量
(お好みで)
衣
卵……………1個
薄力粉……………30g
パン粉……………適量

■作り方

- 1 ボラに塩ひとつまみ、こしょう少々ふりかけ、お好みで白ワインにしばらくつける。
- 2 ①に薄力粉をまぶす。
- 3 ②に溶き卵をつける。
- 4 ③にパン粉をつける。
- 5 揚げ油を180度に熱し、④を揚げる。

チヌ(白身魚)の湯引き

■材料

チヌ……………適量
春雨……………適量
万能ネギ……………適量
ボン酢……………適量

■作り方

- 1 チヌのうろこをとって3枚におろす。皮を残したまま中骨を切り外し、サクにする。
- 2 チヌの皮がついた方に熱湯をかける。
- 3 冷水をかける。
- 4 ③を食べやすい大きさに切る。
- 5 戻した春雨を器に乗せ、その上にチヌの身と刻んだ万能ネギを盛りつけてボン酢をかける。

ゲタ(白身魚)のムニエル

■材料

ゲタ切身(小ぶりな物)……………4切
塩……………少々
こしょう……………少々
小麦粉(薄力粉)……………適量
バター……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1
付け合わせ
レモン……………1/2個
青のり……………適量

■作り方

- 1 ゲタは塩・こしょうをし、しばらくおいて、焼く直前に小麦粉をまぶし、余分な粉を落とす。
- 2 フライパンでバター・サラダ油を熱し、ゲタをやや強火で表面に焼き色がつくまで焼き、裏返して、弱火にし、さらに3～4分間焼く。
- 3 器に盛り、くし形切りのレモンと青のりをふりかける。

サワラ(白身魚)のホイル焼き

■材料

サワラ切身……………4切
マヨネーズ……………大さじ4
練りごま……………大さじ4
ねぎ……………1本
シイタケ……………4枚
白ワイン……………適量
パプリカ……………1/8個
サラダ油……………適量

■作り方

- 1 サワラには、塩、こしょうをし、マヨネーズと練りごまは合わせておく。
- 2 薄く油を塗ったアルミ箔に魚をのせ、ゴマネーズを塗り、いしづきを取ったシイタケと、ネギのななめ切り、パプリカを添えて白ワインをかけて包む。
- 3 オーブントースターで約10分、表面に焼き色がつき、魚に火がとおるまで焼く。