

おうちで作る！ お魚レシピ集



レシピ提供 / 武井ちひろ 坂井市魚食アドバイザー

坂井市と共におさかな教室を開催。生まれも育ちも嫁ぎ先も港町。地魚の美味しさを次世代に食べて継いでもらい、海の豊かさや現状に目を向けてもらいたいという思いで活動中。「Let's 地魚循環」ぜひお魚屋さんへ足を運び、三国の魚で魚料理を楽しんで下さい



@CHIHIRO_NO_UMI



01

甘えび(がさえび)の塩炒り

お魚アレンジ

●ハタハタ●笹ガレイ●アカラ●ノドグロ●メギス など

〈材料〉甘えび ——— 10尾
塩 ——— 小さじ1/4
水 ——— 100cc

つくりかた

- 甘えびをバックから出し、ザルに入れ、流水でさっと洗う。小鍋に水を入れ、沸騰したら、塩と甘えびを入れる。
- 強めの中火にして、蓋をして蒸し煮にする。(1~2分)色が変わったら出来上がり。

point

加熱しすぎない！

身のジューシーさを残すために、うすすら水分が残っているくらいでOK!殻の色が変われば完成。



02

甘えびの塩炒り炊き込みご飯

お魚アレンジ

●イカ●タコ●アサリなど

〈材料〉甘えびの塩炒り — 10尾
塩 ——— 小さじ1
醤油 ——— 大さじ1
みりん ——— 大さじ1
出汁昆布 ——— 10cm
かつお節 ——— 2袋分
米 ——— 2合
トッピングとして 錦糸卵、三つ葉など

つくりかた

- 甘えびの塩炒りを作る。甘えびを取り出し、出てきた出汁に水と調味料を足し、合わせて430mlにしておく。
- 米を研ぎ、①と出汁昆布、空のお茶パックに入れたかつお節を入れて炊く。
- 出汁昆布、かつお節のバックを取り出し、ふわっとほぐす。甘えびの塩炒りや、錦糸卵、三つ葉などをトッピングする。



03

メギスの米粉から揚げ

お魚アレンジ

●ハタハタ●笹ガレイ●赤ガレイ●小アジ
●とびうお●みずうお など

〈材料〉メギス ——— 5尾
米粉(上新粉) — 大さじ2
揚げ油
塩(仕上げ用) ——— 少々

つくりかた

- メギスは頭と内臓を取り、腹の中をきれいに洗う。ビニール袋にメギス・米粉を入れて、まんべんなくまぶす。
- 米粉をつけて180°Cの油で揚げる。ひっくり返してもう片面も揚げる。仕上げに、塩をふる。

point

米粉(上新粉)をまぶして揚げると、カラリと美味しい。

米粉は吸油率が低いため、カラッと仕上がる。また、薄付きにできるため、魚の味がいきる。



04

バイ貝とパプリカのバター炒め

お魚アレンジ

●イカ●アサリ など

〈材料〉バイ貝 ——— 2個 しょうゆ — 適量
パプリカ — 1/4個 こしょう — 少々
バター — ひとかけ

- 包丁の背で殻をわる。
- ワタを出す。(クリーム色の部分もきれいに取り除く)
- 塩で十分もみ、洗ってぬめりをおとす。
- キッチンペーパーで汚れを拭きとる。
- 薄くスライスする

つくりかた

- あらかじめ熱したフライパンにバターを入れ、バイ貝をさっと炒めて皿に取る。
- パプリカを炒め火を止めて①を戻し、しょうゆ、こしょうで味付けをする。

point

貝の炒めすぎ注意！

フライパンを予め十分熱し、さっと炒める。炒めすぎると、ゴムのようになくなるので注意。