

三国の旬の魚めし

Fresh Fish Recipes

From the Sea of Mikuni

～三国の海からお届けします～

魚を食べよう！～魚のすすめ～

魚は低カロリーでありながら、高タンパク質！魚の骨や甘エビの殻には、カルシウムや食物繊維も豊富！現代の日本人の食事において不足しがちな栄養が詰まっています。福井県下の中でも、特に豊かな漁場を有する坂井市。地元の新鮮な魚を普段の食事に取り入れてみませんか。



〈魚に含まれる代表的な栄養素〉

*DHA（記憶力、考える力の向上、スポーツなどでの判断力が豊かになる）

*EPA（うつうつとした気持ちを前向きにする）

特に、青魚に豊富に含まれます。その他の魚でも、魚の頭、目の後ろ、骨、皮の部分に豊富に含まれます。

三国の漁と旬の魚をご紹介します。主に3種類の漁法で行っています。

鮮度管理に絶対の自信あり!!
三国の甘エビ食べてください♪



底びき網漁



(春～秋) 甘エビ、ガサエビ、
(冬) ズワイガニ、セイコガニ、ミズウオ、
バイ貝、タラ
(年中) 赤ガレイ、ハタハタ、メギス、
アカラなど



一本釣り漁

(春) メバル、アマダイ、レンコダイ、
マダイ
(夏) アジ、イカ、ヒラマサ
(秋) カワハギ、マダイ、メダイ、
キンメダイ
(冬) フクラギ、タラなど



素潜り漁



(春) ワカメ、テングサ
(夏) サザエ、アワビ、ウニ
(冬) 岩ノリ

※「雄島海女の素潜り漁と加工技術」は、
福井県指定無形民俗文化財に登録されています。

～レシピへの思い～

坂井市は地場食材の宝庫！定番料理に加え、育ち盛りの子ども達のために、新鮮な地魚と野菜を使ったレシピを載せました。
“この魚美味しいね！”という笑みがこぼれる、地魚の恵みを感じる食卓になるといいなと思います。

みなさんお魚屋さんへ地魚を買いに行ってください～い♪ (武井)



2021年3月発行
配布対象：坂井市内小中学校、保育園など
企画：坂井市産業環境部林業水産振興課
レシピ考案&編集：
坂井市食食アドバイザー・管理栄養士 武井ちひろ

甘エビのづけ丼



Shrimp Recipe

Point

- ▼冷蔵庫で30分くらい寝かせると、味がなじんで美味しい！
- ▼お刺身は低カロリー・高タンパク質。ご飯と一緒に食べて栄養バッチリ♪
- ▼イカやフクラギのお刺身で作るづけ丼も最高！

材料(2人分) 所要時間: 10分

- ごはん……………丼2杯分
 甘エビ……………20尾
 〔醤油……………大さじ1
 ごま油……………大さじ1/2
 ~薬味~
 ねぎ、刻みのり、
 白いりごま、
 一味などお好みで



水揚げ直後の真っ赤な甘エビ

1 材料を下ごしらえする



甘エビは頭を取り、卵をスプーンでかき出してから殻をむく。

2 混ぜる



甘エビと調味料を混ぜる。丼にご飯を盛り、甘エビ・卵・薬味をお好みでのせる。

レンジ de 甘エビふりかけ



Shrimp Recipe

Point

- ▼普通の食事に不足しがちなカルシウム、食物繊維が豊富！

材料(4人分) 所要時間: 10分

甘エビの殻……………10尾分

(使い方) お好み焼き、たこ焼き、チャーハン、卵焼き、麻婆豆腐など

2 電子レンジで加熱する



キッチンペーパーで水分を取り、皿に殻を並べ、ラップをかけずに電子レンジ600Wで7分加熱する。途中2、3回開いて、蒸気を逃がす。(フライパン等で乾煎りしてもOK！テフロン加工のフライパンは乾煎り×)

1 材料を下ごしらえ



頭のトゲと尻尾のトゲを取る。

3 砕く



冷めてバリバリになってから袋に入れ、底が平らなコップなどを使って砕く。(フードプロセッサーやミルを使用すると出来上がり写真よりさらに細くなる。)

生ワカメのしゃぶしゃぶ



Seaweed Recipe

Point

- ▼三国で生ワカメの食べ方といえばしゃぶしゃぶ！いくらでも食べられますよ！

材料(4人分) 所要時間: 10分

生ワカメ……………200gくらい

〈タレ〉・ポン酢

- ・担々風ごまダレ(海女オススメ♪)
- (ごまダレ&ラー油&一味)
- ・シーザードレッシングなど お好みで

1 生ワカメをカットする



生ワカメを洗って、ザルにあげ、15~20cmくらいの長さに切る。

2 しゃぶしゃぶする



湯を十分に沸かす。しゃぶしゃぶして、タレを付けて食べる。(だしの中でしゃぶしゃぶするのも美味しいです！)

甘エビとアボカドの揚げ焼き



Point

- ▼アボカド以外に、青じそ、ねぎ&チーズ、みじん切りのれんこんなども美味しい！
- ▼時間が経つと、皮がふやけてしまうので、揚げたてを召し上がれ。
- ▼お子さんと一緒に作ってみて♪

材料(2人分)

所要時間：25分

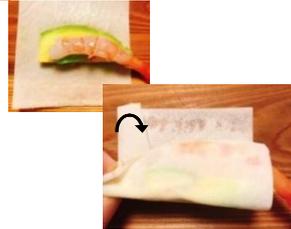
- 甘エビ……………6尾
- アボカド……………1/2個
- ワンタンの皮……………6枚
(餃子の皮でもOK)
- 水……………適量
(タレ)
- ・チリソース&マヨネーズ
などお好みで

1 材料を下ごしらえする



甘エビは尻尾を残して殻を剥き、加熱時の油はねを防ぐため、尻尾のトゲを取り、尻尾の端を切る。

2 皮で巻く



皮に甘エビとアボカドをのせる。ひと巻きし、頭側を矢印のように内側に折り、再び巻く。巻き終わりに水を付けて止める。

3 油で焼く



フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして、両面カリッと焼く。

アカラのバター醤油焼き



Point

- ▼魚の下処理はお魚屋さんに依頼してもOK！「アカラのバター醤油焼きにしたいので、エラと内臓を出してください。」と注文しましょう。
- ▼タラや赤ガレイの切り身で作っても美味しい！
- ▼フライ返しを使って魚をお皿に盛り付けると、身が崩れません。
- ▼付け合わせは、小松菜、水菜、しいたけなども美味しい！

材料(2人分)

所要時間：20分

- アカラ……………2尾
- 酒……………30ml
- 水……………150ml
- にんにく……………1かけ
- ほうれん草……………1/2袋
- しめじ……………1/3袋
- 醤油……………大さじ2
- バター……………20g

1 材料を下ごしらえする



アカラは内臓とエラを取り出し、おなかの中をよく洗った後、キッチンペーパーで水気を軽く拭く。しめじは石づきを切り個房に分ける。ほうれん草は4cm幅に切る。

2 蒸し煮する



フライパンにアカラ・酒・水・にんにくを入れて蓋をし、強めの中火で約5分蒸し煮にする。途中、アクを取る。

3 味付け、野菜を加える



醤油・バターを加え、煮汁をアカラにかけながら、さらに3分ほど火を通し、味をなじませる。アカラのみ、お皿に盛り付ける。煮汁の中にほうれん草・しめじを入れて火を通し、一緒に盛り付ける。

カワハギの味噌汁～鍋仕立て～



Fish Recipe

Point

- ▼カワハギは透明な身を選ぶと生臭みがありません。
- ▼カワハギの頭付きを使う場合は、頭も、肝も②と一緒に入れてください。良いだしがでます。
- ▼カワハギの代わりに、スーパーに売っているアラで作っても美味しい！その際は、②で酒を入れるのがオススメ！

材料(4人分)

所要時間：20分

- カワハギ……………1尾
- 味噌……………適量
- だし昆布…10cm 1枚
- 白菜、えのき、ねぎなど
- 一味をお好みで

1 材料を下ごしらえする



カワハギはヒレ、尻尾を切り落とす。4等分してから厚い部分に切り込みを入れる。白菜とえのきは、4cm幅に切る。葱は斜め切りにする。

2 カワハギに火を通す



鍋にカワハギ・だし昆布・水を入れて強火にかける。(臭み防止として、酒をひとまわしてもよい。)沸騰して、アクが固まってきたら取る。

3 野菜を加える



だし昆布を引き上げ、野菜を加え、火を通す。火を止め、味噌を加えて出来上がり。

フクラギと里芋の カレー醤油照り焼き



Fish Recipe

Point

- ▼フクラギと里芋の2つだけでも美味しい！
- ▼らっきよは荒く刻んで、歯ごたえよく♪
- ▼フクラギの代わりに、タラ、サバ、サワラなどでも美味しい！
- ▼水分が出ないため、お弁当にも向いています！

材料(4人分)

所要時間：30分

- フクラギ……………半身
- 片栗粉……………大さじ1
- 油……………多め
- 里芋……………8個
- ブロッコリー…1/4房
- らっきよ……………1/3袋
- 醤油……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ2
- カレー粉……………小さじ1

1 材料を下ごしらえする



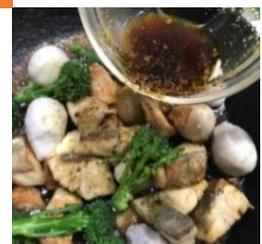
里芋は皮つきのまま1つずつラップにくるんで電子レンジ600Wで7分加熱し、皮をむく。ブロッコリーは小房に分け、ラップをかけて600Wで3分加熱する。フクラギは中骨を縦ライン上に切り落とし、2cm幅に切る。(上の写真を参照)

2 焼く



袋の中に片栗粉とフクラギを入れ、まぶす。フライパンを十分に熱し、油を引いてフクラギを強めの中火でカリッとしっかり焼く。

3 野菜を加えて、味付け



フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取り、里芋・ブロッコリー・調味料を加え、炒めながらからめる。焦げないように手早く。器に盛った後、粗く刻んだらっきよを盛り付ける。