

県産魚を使った料理レシピ

【(大)は大きじ、(小)は小さじを示す】

いわしの香草パン粉焼き



【材料 1 人分】

- いわし一尾……………80 g
- 塩……………少々
- ◎ パン粉……………4.5 g (大 $\frac{1}{2}$)
- ◎ にんにく……………1 g ($\frac{1}{4}$ かけ)
(みじん切り)
- ◎ パセリ……………2 g
(みじん切り)
- 油……………7 mL (大 $\frac{1}{2}$)

【作り方】

- ① いわしを手開きにして塩をふる。
- ② ◎をよく混ぜ合わせて衣を作り、①にまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で両面をこんがり焼く。

あじのハンバーグ



【材料 1 人分】

- あじ一尾……………120~150 g
- しょうが……………1 g (小 $\frac{1}{4}$)
(みじん切り)
- 塩……………少々
- 白ねぎ……………10 g
(みじん切り)
- ◎ 酒……………2.5 mL (小 $\frac{1}{2}$)
- ◎ みそ……………2 g (小 $\frac{1}{3}$)
- ◎ かたくり粉……………1 g (小 $\frac{1}{3}$)
- 油……………5 mL (小1)

【作り方】

- ① あじを3枚におろし、ぶつ切りにする。しょうがを加えて包丁で細かくたたく。
- ② 塩、白ねぎ、◎を①に加えてよく混ぜ、小判型に丸める。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で両面をじっくり焼く。

はまちの照り焼き



【材料 1 人分】

- はまち……………1切れ (80 g)
- 塩……………少々
- 小麦粉 (米粉) ……2.5 g (大 $\frac{1}{3}$)
- ◎ 酒……………10 mL (小2)
- ◎ しょうゆ……………8 mL (小 $1\frac{1}{2}$)
- ◎ みりん……………10 mL (小2)
- ◎ 砂糖……………1.5 g (小 $\frac{1}{2}$)
- 油……………5 mL (小1)

【作り方】

- ① はまちに塩をふり、10分程度おく。
- ② 水気をふきとり、小麦粉を薄くふる。
- ③ フライパンに油を熱し、両面を中火でこんがり焼く。
- ④ ◎を入れて煮立たせ、照りが出るまでからめる。



焼き方

盛りつけた時に表になる方から焼く。
「開き」は身表、「切り身」は皮表で盛りつける。



県産魚を使った料理レシピ

【(大)は大きじ、(小)は小さじを示す】

いわしのつみれ汁



【材料1人分】

- いわし一尾……………80g
- しょうが……………1g
(みじん切り)
- 塩……………少々
- かたくり粉……………0.5g (小 $\frac{1}{6}$)
- だいこん……………30g
(いちょう切り)
- にんじん……………10g
(いちょう切り)
- 白ねぎ……………10g
(小口切り)
- みそ……………9g (大 $\frac{1}{2}$)
- 水……………150mL

【作り方】

- ① いわしを手開きにして尾と背びれを取り、ぶつ切りにする。しょうがを加えて包丁で細かくたたく。
- ② 塩、かたくり粉を①に加えてよく混ぜる。
- ③ だいこんとにんじんを水から煮る。火が通ったら②をスプーンで丸めながら入れる。
- ④ つみれに火が通ったらみそで味をととのえ、白ねぎを入れる。

あじの香味ソースかけ



【材料1人分】

- あじ一尾……………120~150g
- 酒……………5mL (小1)
- 油……………5mL (小1)
- 白ねぎ……………5g
(みじん切り)
- しょうゆ……………5mL (小1)
- 砂糖……………3g (小1)
- ④ 酢……………2.5mL (小 $\frac{1}{2}$)
- ごま油……………2.5mL (小 $\frac{1}{2}$)
- 白ごま……………1g (小 $\frac{1}{3}$)

【作り方】

- ① あじを3枚におろし、酒をふる。
- ② フライパンに油を熱し、中火で両面をこんがり焼く。
- ③ 白ねぎと調味料④を混ぜ合わせる。
- ④ 焼きあがったあじの上から③をかける。

はまちのムニエル



【材料1人分】

- はまち……………1切れ(80g)
- 塩……………0.8g (小 $\frac{1}{6}$)
- こしょう……………少々
- 小麦粉(米粉)…4g (大 $\frac{1}{2}$)
- 油……………5mL (小1)
- バター……………4g (小1)

【作り方】

- ① はまちに塩、こしょうをふって10分程おく。
- ② 水気をふきとり、小麦粉をまぶす。余分な粉を落とす。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、はまちの上にバターをのせ、表面と同様に焼く。



盛りつけ方

