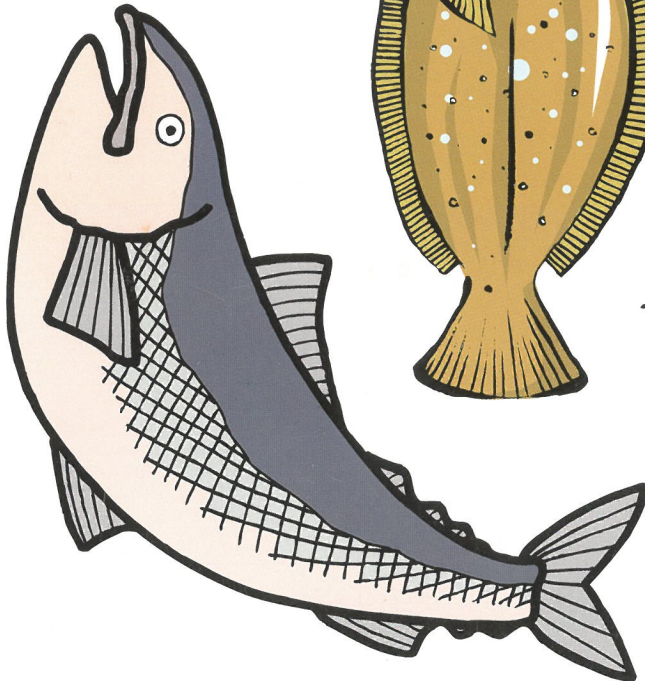
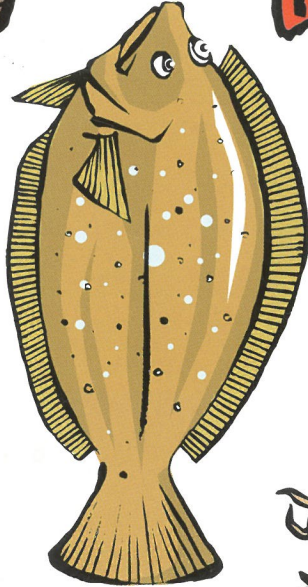
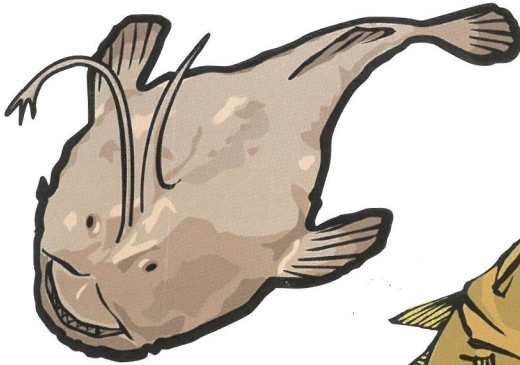


of Fish dish in Shonai
Recipe



庄内の魚料理レシピ



捕れたて新鮮
旬の魚を
美味しく調理！

はじめに

豊かな海の恩恵を受けて、我が国では多彩な魚食文化が発展しましたが、近年、若年層を中心に急速に「魚離れ」が進行しています。その原因として、何の魚かわからない、おろし方がわからない、どうやって料理すればおいしく食べられるかわからない、そういうことを聞くことができる人がいない、などが挙げられています。

本市では平成16年度から漁港漁村活性化事業の一環として、地元で水揚げされた旬の魚介類を使い、料理教室を開催してきました。この料理教室は、地元産の魚介類のおいしさを再確認するとともに、おいしく食べるための料理方法を習得してもらうことにより、魚食の普及を図ることを目的として開催しています。

このたび、今まで開催した料理教室で作った料理の一部をレシピ集としてまとめました。浜の魚料理では、漁協職員OBや漁協女性部の方による、浜ならではの簡単でおいしい料理方法を紹介し、おしゃれな魚料理ではアル・ケッチャーノの奥田政行シェフが考案した、それぞれの食材が持つ特徴を生かした料理方法を紹介しています。

このレシピ集には、旬の魚介類をおいしくいただくためのアイデアがたくさん詰まっています。多くの皆さんからご覧頂くとともに、是非ご活用していただき、地元で水揚げされた魚介類をたくさん食べていただきたいと思います。

平成20年3月31日

鶴岡市
農林水産部農山漁村振興課
温海庁舎産業課

of Fish dish in Shonai
Recipe
庄内の魚料理レシピ

魚の
おろし方

二枚おろし

Step 1



ウロコ引きで尾から頭に向けてしっかりウロコを落とし、水洗いします。

Step 2



むなびれ
胸鰭の右脇に斜めに中骨まで包丁を入れ、裏からも同様に包丁を入れます。そして、中骨を包丁で叩くようにして頭を切り落とします。

Step 3



内臓を取り出し、水洗いをして、水気を拭き取ります。

Step 4



背側を中骨に沿って、尾まで包丁を入れます。

Step 5



腹側も中骨に沿って、腹部まで包丁を入れます。

Step 6



腹骨と中骨の結合点は固いので、慎重に切り離します。

Step 7



二枚におろした状態です。三枚おろしにするときは裏身を4～6と同様にして切り離します。

三枚おろし

Step 1



手で頭を押さえ、胸鰭むなびれの付根あたりに斜めに包丁を入れ、頭を切り落とします。

Step 2



腹の合わせ目を4~5mm切り、内臓を出し、腹の中をきれいに水洗いして、水気を拭き取ります。

Step 3



中骨に沿って包丁を入れ、尾の方向に引きながら切り、表身を切り離します。

Step 4



裏身も同様にして切り離します。

Step 5



三枚におろした状態です。

五枚おろし

Step 1



頭を^{むなびれ}胸鰭と一緒に切り落とし、内臓を取り除き、水洗いをして、水気を拭き取ります。

Step 2



中央に縦に切れ目を中骨に届くまで入れます。

Step 3



背身を、頭の付根から中骨に沿って尾まで包丁を入れます。

Step 4



エンガワに沿って包丁を入れ、背身を切り離します。

Step 5



反対側の腹身は魚の向きを変えて、尾から包丁を入れ3・4と同様に切り離します。

Step 6



裏身も2～5と同様にしておろします。

Step 7



表身の背身と腹身、裏身の背身と腹身、中骨の五枚になります。

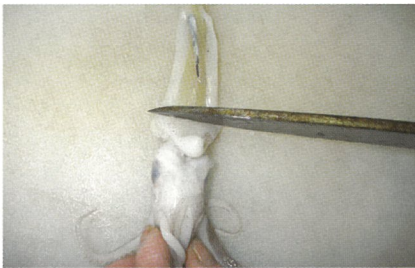
イカのさばき方

Step 1



胴へ親指を差し込んで、足の付根を胴からはずし、肝を静かに抜きます。

Step 2



目のすぐ上でワタと足を切り離します。このとき肝を破らないように注意します。

Step 3



足の付根を包丁で切り開き、口と目を切り取ります。

Step 4



エンペラを指先で少し剥がしてから引き、皮ごと胴から離し、胴に残った皮はエンペラを取ったあとの裂け目からきれいに剥がします。

Step 5



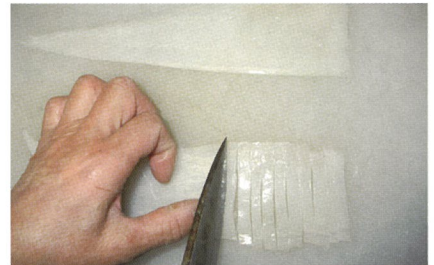
胴に包丁を入れて開きます。

Step 6



開いた内部の汚れを取り、骨を抜き取ります。

Step 7



刺身にする場合は、胴を縦に二つに切り、食べやすい大きさに細切りにします。

岩ガキの剥き方

Step 0



【準備する物】 軍手・カキ剥き

カキの殻は手を切りやすいので、軍手などを着用してください。カキ剥きが無い場合は、テーブルナイフ又は、マイナスドライバーでもOKです。

Step 1



殻の平らな方を上に向け、殻の合わせめにカキ剥きを差し込みます。(殻の先を壊しておくとも簡単に差し込みます。)

Step 2



カキ剥きを動かして中の貝柱を切り離すと、上殻は簡単にはずれます。

Step 3

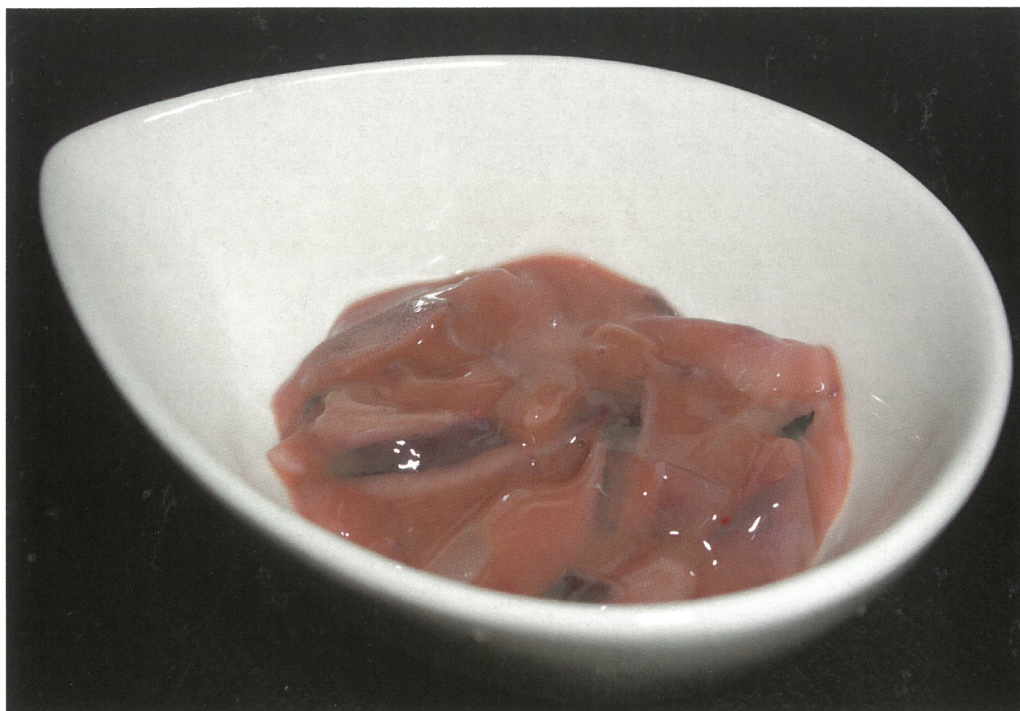


身の下側にカキ剥きを差し込み、下殻と貝柱を切り離すと身を取り出すことができます。

of Fish dish in Shonai
Recipe
庄内の魚料理レシピ

浜の
魚料理

イカの塩辛



材料

イカ…………… 1杯
塩……………刺身の重量の5%

作り方

- Step 1 墨袋を破らないように肝臓をとり、エンペラをはずして、皮を剥いて胴を開きます。
- Step 2 胴、足、耳をキッチンペーパー等で水分を拭き取り、刺身と同じように切ります。
- Step 3 ボウル等で肝臓と塩を混ぜ合わせ、その後、胴、足、耳を入れて混ぜ、ビンなどに詰めて冷蔵庫に入れます。
- Step 4 その後2～3回かき混ぜて、2日経つと完成です。かき混ぜる際に味をみて塩を足してください。

鮭のすり身汁



材料●4人分

鮭……………切身400g
ハーブ……………少々
卵黄……………1個分
塩……………小さじ1/2杯
長ネギ……………1本
豆腐……………1/2丁
味噌……………適量
酒……………大さじ1/2杯
水……………5カップ

作り方

- Step 1 鮭の皮を剥き、適当な大きさに切り、フードプロセッサーや包丁でミンチにします。
- Step 2 鮭のミンチと、みじん切りにしたハーブ、卵黄、塩をボウルに入れて、粘りがでるまで手で良く練ります。
- Step 3 鍋にお湯を煮立て、練ったミンチを一口大のだんごにして落とし、火が通って浮いてきたら酒で溶いた味噌で調味します。
- Step 4 火を止める前に、斜め切りにしたネギと、さいの目切りにした豆腐を入れて完成です。

イクラの醤油漬



材料

イクラ…………… 1腹
醤油…………… 大さじ5杯
酒…………… 大さじ5杯
塩…………… 3にぎり

作り方

- Step 1 ひとにぎりの塩を入れた、ボウル約7分目のぬるま湯にイクラを入れ、潰さないように、手でほぐします。
- Step 2 塩を入れた水で2回くらい洗ったら、ザルにあけて水を切ります。
- Step 3 イクラをボウルに移して、醤油、酒をしっかり浸るように入れます。
- Step 4 タッパー、ビン等に入れて、冷蔵庫に2日間置くと完成です。

寒鱈汁



材料●10人分

マダラ(4kg)……………1尾
味噌……………250g
酒……………80cc
水……………3,000cc
岩のり……………お好み量

作り方

- Step 1** 鍋でお湯を沸騰させ、肝を入れて一煮立ちさせます。(肝は好みに応じて入れる量や、大きさを調整してください。)
- Step 2** 頭、えら、身を入れ、沸騰後、味噌、酒で味を整えます。
- Step 3** 白子を入れて、一煮立ちさせます。
- Step 4** どんぶりに盛り、岩のりをのせると完成です。

鱈の煮付



材料●4人分

マダラ(切り身)……………4切れ
醤油……………大さじ5杯
酒……………大さじ2杯
みりん……………少々
水……………300cc

作り方

- Step 1 醤油、酒、みりん、水で煮汁をつくり沸騰させます。
- Step 2 沸騰後にマダラの切り身を皮を下にして入れ、落し蓋フタをして中火で10分煮ます。途中、煮汁を回しかけ、均一に熱が通るようにします。
- Step 3 皿に盛り、煮汁をかけて完成です。

※煮汁に肝を少し入れるとコクが出ます。

タラコの醤油漬



材料

タラコ(マダラの卵)…………… 2腹

<つけ汁>

醤油・酒・みりん……………割合 2:2:1

作り方

- Step 1 醤油、酒、みりんでつけ汁をつくります。
- Step 2 マダラから取り出したタラコを水で良く洗い、皮に包丁で軽く切れ目を入れ、包丁の背を使って中身を取り出します。
- Step 3 タッパーなどの入れ物に絞り出したタラコを入れ、つけ汁を浸るくらい入れて混ぜ合わせます。
- Step 4 冷蔵庫に入れ、一晩置くと完成です。

アンコウ共和え



材料●4人分

アンコウ……………
骨などがついた状態で600g
味噌……………大さじ1.5杯
酒……………大さじ1杯
生姜しょうが(すりおろし)……………少々

作り方

- Step 1 アンコウの身、胃袋、皮などを鍋で約10分茹でます。
- Step 2 肝はフライパンで弱火にかけ、味噌と酒を和あえます。
- Step 3 身をほぐし、皮、胃袋は小さく切り、肝と生姜しょうがを混ぜ合わせて完成です。

アンコウ汁



材料●4人分

アンコウ……………1kg
ネギ……………1本
豆腐……………1/2丁
酒……………大さじ1杯
味噌……………大さじ4杯
水……………600cc

作り方

- Step 1** 鍋でお湯を沸騰させ、手で揉みほぐした肝を入れます。
- Step 2** 煮立ったら皮、骨、頭、身などを入れ煮込みます。
- Step 3** 酒、味噌を入れて味付けをして少し煮込みます。
- Step 4** 火を止める前に、斜め切りにした長ネギと、さいの目切りにした豆腐を入れて完成です。

※アンコウの身、皮、ヒレなどからは水分が出るので、水加減に注意してください。

鱈のきのご野菜あんかけ



材料●4人分

鱈の切り身……………4切れ
鱈のドンガラ……………100g
きのご(舞茸以外で3~4種類)
……………適量
昆布……………少々
にんじん……………少々
さやえんどう……………少々
ゆずの皮……………少々
サラダオイル……………適量
水……………2カップ
醤油……………大さじ1杯
酒……………大さじ1杯
砂糖……………大さじ3杯
塩……………少々
小麦粉……………適量
くず粉……………適量

作り方

- Step 1 鱈の切り身に小麦粉をまぶし、サラダオイルを熱したフライパンに乗せ、両面をキツネ色になるまで焼きます。
- Step 2 別のフライパンに水、醤油、酒、砂糖、塩、昆布、きのご、昆布、にんじん、さやえんどう、鱈のドンガラを入れ、沸騰させます。
- Step 3 沸騰したら弱火にしてドンガラを取り除き、味を整え、くず粉を水で溶き、ゆっくりとかき回し、あんを作ります。(自分の好みの固さで止めます。)
- Step 4 皿に鱈を盛り付け、3でできたあんをかけ、ゆずの皮をのせて完成です。

イカ飯



材料●4人分

スルメイカ (15cm～20cm)
…………… 4杯
もち米……………約1合
白米……………約1合
水……………150cc
醤油……………100cc
酒……………100cc
みりん……………100cc
砂糖……………大さじ5杯

作り方

- Step 1 もち米と白米をあわせてとぎ洗いし、60分水につけておきます。
- Step 2 イカの内臓、軟骨、げそを取り、中をさっと洗います。
(この料理でげそは使いません。)
- Step 3 水気を切った1の米をイカの中に2/3くらいの量を入れ、爪楊枝で口を閉じます。(米を詰め過ぎると中まで火が通らず、イカも割れてしまいます。)
- Step 4 鍋に水、醤油、酒、みりん、砂糖を入れ、3のイカを並べます。
- Step 5 落し蓋をして強火で煮て、煮立ったら弱火にして60分煮ます。
- Step 6 味を染み込ませるため、火を止めてから30分程蓋をして蒸らして完成です。

いなだのフリット



材料●4人分

イナダ (50g位の切り身)

4切れ

とき粉

- 小麦粉……………50g
- 粉チーズ……………15~20g
- ビール……………90ml
- 塩・コショウ……………少々
- 揚げ油……………適量

ソース

- マヨネーズ……………80g
- 牛乳……………50cc
- ゆでたまご……………1個
- 粉チーズ・パセリ
- みず菜……………3本

作り方

- Step 1** いなだは三枚におろし、身の部分だけを使用します。
- Step 2** 三枚におろしたいなだの皮を除きます。次に腹の部分の骨をそぎ、除きます。いなだの身を適当にそぎ切りし、塩・コショウをします。
- Step 3** ビールで溶いておいた粉で揚げ（焼き）ます。温度は160℃位でゆっくり揚げます。（※ビールで小麦粉を溶くことで、小麦に含まれたグルテンをおさえ、カリッとした食感に出来上がります。）
- Step 4** 牛乳でゆるめておいたマヨネーズに切ったゆで卵を入れ皿にひきます。揚げた（焼いた）いなだのみず菜を盛り付け、粉チーズ・パセリをふりかけて完成です。

鮭の唐揚げ



材料●5～6人前

生鮭……………1/3尾

《しょう油だれ》

しょう油……………1/2カップ

砂糖……………大さじ1/2

みりん……………大さじ1

にんにくのすりおろし

……………1片分

しょうがのすりおろし

……………1片分

酒……………大さじ1

酢……………小さじ1/2

コショウ……………少々

揚げ油・片栗粉

作り方

Step 1 秋鮭は一口大に切る。

Step 2 調味料を合わせてしょう油だれを作り、1の秋鮭を入れ、20分程漬け込む。

Step 3 2の秋鮭の汁気を軽く取り片栗粉をまぶし、180℃の油でからっと揚げる。

Step 4 お皿にお好みの野菜と一緒に盛り付けて完成です。

of Fish dish in Shonai
Recipe
庄内の魚料理レシピ

お洒落な
魚料理

サクラマスのパテと そば粉のパンケーキ



材料

<サクラマスのパテ>

- サクラマス……………250g
- サクラマスのマリネ……………125g
- 卵黄……………1個分
- オリーブオイル……………5cc
- 無塩バター……………100g
- 塩……………適量
- コショウ……………適量
- レモン……………1/4個
- イクラ……………少々

<そば粉のパンケーキ>

- そば粉……………250g
- ビール……………225cc
- 黒コショウ……………7g
- 塩……………12g
- 生クリーム……………50cc
- 卵……………2個分
- バター……………適量

作り方

●サクラマスのパテ

- Step 1 フードカッターにほぐしたサクラマスの身を入れてかき混ぜます。
- Step 2 1にポマード状にした無塩バター、卵黄、オリーブオイル、レモン汁を入れ再度かき混ぜます。
- Step 3 2をボウルに取り出して、小さめにカットしたサクラマスのマリネと合わせて、塩・コショウで味を整えます。

●そば粉のパンケーキ

- Step 1 ボウルでそば粉、卵黄、塩・コショウ、生クリームを混ぜ、ビールで伸ばします。
- Step 2 卵白を泡立て、1と合わせ、バターをひき両面を焼きます。
- Step 3 そば粉のパンケーキにサクラマスのパテをのせ、イクラをのせて完成です。

鯛のカリカリ焼きウーシャーフェン風味 バルサミコスソース



材料●6人分

鯛(切り身)……………6切れ
サラダオイル……………適量
バター……………少々
ウーシャーフェン(五香粉)
……………少々
バルサミコヴィネガー(煮詰めておく)
……………少々
オリーブオイル……………少々
ニンニクスライス……………適量
ルッコラ……………適量

作り方

- Step 1** フライパンにオリーブオイルとニンニクスライスを入れて火をかけ、ニンニクオイルを作ります。
- Step 2** 鯛に塩・コショウをして、皮面を下にして弱火のフライパンでカリッと焼き上げます。焼くと身が反り上がるので指で押さえ、片面のみ焼きます。
- Step 3** 皿に盛りつけ、煮詰めたバルサミコヴィネガーとニンニクオイルをかけ、ウーシャーフェンをふり、ルッコラを飾り、1で揚がったニンニクスライスを砕いて散らして完成です。

のどぐろと小松菜のスープ



材料●4人分

のどぐろ(小)……………4尾
アサリのダシ……………720cc
小松菜……………8本
Exヴァージンオリーブオイル
……………適量
塩……………少々

作り方

- Step 1** のどぐろに塩を振り、魚焼き機で焼きます。
- Step 2** アサリのダシにのどぐろを入れて香りをつけた後、のどぐろを取り出します。
- Step 3** 2で使用したアサリのダシを沸騰させ、小松菜の葉の部分を千切りにしたものを入れ、ミキサーにかけて裏ごします。
- Step 4** 皿に3で作ったスープと、のどぐろを盛りつけ、1cmの長さに切った小松菜の茎を散らし、Exヴァージンオリーブオイルをかけて完成です。

夏イカとズッキーニのスパゲッティ



材料●1人分

夏イカ(皮を剥いて、足はぶつ切り、胴は短冊切り)……………1/2杯
スパゲッティニ(太さ1.6mm前後の少し細いスパゲッティ)……………60g
ピュアオリーブオイル……………50cc
ニンニク……………1片
タカノツメ(2mmスライス)……………1/4本
ズッキーニ(縦に半分にしてから1cmの厚さに切る)……………1/4本
プチトマト(半割り)……………2個
ロケットサラダ(春菊、クレソンでも代用可)……………適量
Exヴァージンオリーブオイル……………お好み量
塩……………大さじ1杯

作り方

- Step 1** パスタパンにピュアオリーブオイルと皮を剥いて潰したニンニクを入れ、弱火にかけ、ゆっくりとオリーブオイルにニンニクの香りを移します。
- Step 2** ニンニクがキツネ色になったらニンニクを取り出して、イカの足を入れて香りが移ったら取り出します。次にズッキーニを入れ、同じように香りが移ったら取り出します。(ズッキーニは色が変わらないうちに取り出します。)
- Step 3** パスタ鍋にお湯を沸かし、塩を多めに入れてスパゲッティニを約8分茹でます。(茹でている間はあまりスパゲッティニをかき混ぜない。)
- Step 4** 2で使ったオリーブオイルにタカノツメのスライス、プチトマト入れます。
- Step 5** スパゲッティニが茹で上がったら4に入れ、ロケットサラダを入れて軽く混ぜます。
- Step 6** 皿に盛り、Exヴァージンオリーブオイルをかけ、生のイカの胴、フレッシュのロケットサラダを飾りつけて完成です。

メバルのハーブブロースト ケッカソース



材料●6人分

メバル……………2匹
ウイキョウ……………2枝
ローズマリー……………2枝
ニンニク……………2かけ
岩塩……………適量
＜ケッカソース＞
タマネギ(2mmのみじん切りにし、水にさらして辛みをとる)
……………1/6個
トマト(湯剥きして4mm角)
……………1個
バルサミコヴィネガー……………5cc
Exヴァージンオリーブオイル
……………10cc
レモン……………1/2個
バジル……………2枚
塩……………適量
コショウ……………適量

作り方

- Step 1** ボウルにニンニクをこすりつけ、レモンを絞り、塩、コショウ、Exヴァージンオリーブオイル、タマネギ、トマト、細かくぎざんだバジル、バルサミコヴィネガーを入れ混ぜ合わせるとソースの完成です。
- Step 2** メバルに塩・コショウをし、腹に切れ目を入れ、潰したニンニク、ウイキョウ、ローズマリーを詰めます。メバルは身の厚いところには包丁で切れ目を入れ、火が通りやすくします。魚についている水分はキッチンペーパーで拭き取ります。
- Step 3** フライパンにニンニクとオイルを多めに入れ、メバルにオイルをかけながら色がつくまで焼きます。
- Step 4** 焼いたメバルを皿に盛り、1で作ったソースをかけ、岩塩をふり、煮詰めたバルサミコヴィネガーをかけて完成です。

岩ガキ モロヘイヤのソース



材料●6人分

岩ガキ……………6個

<モロヘイヤソース>

モロヘイヤ(サツと茹でた後、冷水にさらし、細かくきざむ)

……………1/5P/C

トマト(湯剥きをして外側の果肉4mm角に切る)……………1個

ニンニク……………1/4かけ

タマネギ(2mm角にみじん切りにし、水にさらして辛みをとる)

……………1/4個

セロリ(4mm角にみじん切りにする)

……………1/3本

バルサミコヴィネガー……………6cc

ピュアオリーブオイル……………15cc

レモン……………1/6個

塩……………少々

作り方

Step 1 ボウルにニンニクをこすりつけ、レモンを絞り、塩、ピュアオリーブオイルを入れ混ぜます。

Step 2 1にモロヘイヤ、トマト、セロリ、タマネギ、バルサミコヴィネガーを入れ、軽くねばりができるまで混ぜ、塩を入れて調味します。

Step 3 皿に岩ガキを盛り、2のソースをかけて完成です。

さざえの殻詰め焼き ブルギニヨン風



材料●4人分

さざえ……………12個
ニンニク(みじん切り)……………1かけ
タマネギ(みじん切り)……………1/2個
セロリ(みじん切り)……………1/2本
パセリ(みじん切り)……………1/2束
パン粉(ミキサーで細かくしておく)
……………少々
無塩バター……………1P/D
レモン……………1/2個
塩……………適量

作り方

- Step 1 中火の鍋にニンニクを入れ、白くなるまで炒め、次にタマネギを入れ、しんなりするまで火を通し、塩を多めにふります。
- Step 2 ボウルにポマード状にしたバター、1、パセリを入れ混ぜ合わせ、コショウをふり、レモン汁を絞ります。
- Step 3 さざえを半分くらいつかう程度のぬるま湯で茹で、殻から取り出して肝を外します。
- Step 4 さざえの殻に取り出した身を入れ、2で蓋をしてオーブンで焼きます。
- Step 5 蓋がポコポコいったら蓋にパン粉をふり、焼き色がついたら完成です。

つぶ貝とインゲンのサラダ



材料●6人分

- つぶ貝……………6個
- インゲン……………30本
- ベルギーエシャロット(みじん切り)
……………1個
- シェリーヴィネガー……………適量
- くるみオイル……………適量
- Exヴァージンオリーブオイル
……………適量
- 塩……………少々
- レモン……………1/2個

作り方

- Step 1 インゲンは多めの塩で茹で、色が変わったらずルに取り上げて氷水で冷やし、水気を取ります。
- Step 2 つぶ貝を殻から身を取り出し、きれいにしたら表面をサッと茹でます。
- Step 3 つぶ貝と、インゲンを食べやすい大きさにカットします。
- Step 4 ボウルにインゲン、つぶ貝、ベルギーエシャロット、Exヴァージンオリーブオイル、レモン汁を入れて混ぜます。
- Step 5 4を皿に盛り付け、くるみオイル、シェリーヴィネガーをかけ、塩をふって完成です。

赤ネギとハタハタの湯揚げ



材料●4人分

ハタハタ(頭と内臓は取り除いておく)……………4尾
赤ネギ(1cm短冊切り)……………4本
クミン(ホール)……………適量
水……………ハタハタが隠れるくらい
＜シェリービネグレットソース＞
シェリーヴィネガー……………15cc
白ワインヴィネガー……………15cc
塩……………3g
ブラックペッパー……………0.5g
クルミオイル……………40cc
ピュアオリーブオイル……………50cc
サラダオイル……………50cc

作り方

- Step 1 ボウルにシェリービネグレットソース用の材料をすべて入れ、混ぜ合わせてソースを作ります。
- Step 2 ナベにお湯を沸騰させ、塩と赤ネギの芯部分を入れ、ハタハタを入れます。
- Step 3 ハタハタに火が通ったら湯から取り出し、ピンセットで中骨を抜き出して皿に盛ります。
- Step 4 2で使ったナベはそのまま火にかけ、赤ネギの芯部分を取り除き、白ワインヴィネガー、塩を入れ、短冊切りにした赤ネギをサッと茹でて、取り出します。
- Step 5 皿に盛ったハタハタの上に赤ネギのをせ、シェリービネグレットソースをかけ、クミンをまぶして完成です。

タチウオのムニエルに シェリーヴィネガー風味のエシャロット



材料●4人分

タチウオ……………4切れ
ケッパー……………20粒
パセリ(みじん切り)……………少々
キャベツ(きつめに塩を入れたお湯で茹で、コショウをふって軽くいためる)……………適量
グリッシーニ……………2本
塩……………適量
コショウ……………適量
小麦粉……………適量
サラダオイル……………適量
無塩バター……………200g
バター……………10g
<シェリーヴィネガーエシャロット>
ベルギーエシャロット(3mmの厚さに切る)……………2個
バター……………10g
塩……………適量
シェリーヴィネガー……………適量

作り方

- Step 1** ベルギーエシャロットに塩をふってから軽く炒め、さらにバターを入れて炒め、シェリーヴィネガーを入れるとシェリーヴィネガーエシャロットの完成です。
- Step 2** タチウオは水分をよく拭き取り、軽く塩・コショウをして、小麦粉をつけます。(小麦粉をつけた後は、よくはたきます。)
- Step 3** フライパンに多めのサラダオイルを入れて、熱した後に2のタチウオを入れます。片面の色が変わったらバターを入れて両面焼きます。弱火でフライパン内のオイルをかけながらトースト色にパリッと焼きあげます。
- Step 4** 焼きあがったらペーパーに取り上げ、上から再度、塩・コショウをして、しっかり味を付けます。
- Step 5** 皿にキャベツ、タチウオ、1のシェリーヴィネガーエシャロットを順に重ねて、盛り付けます。
- Step 6** 別のフライパンに、無塩バターとケッパーを入れ火にかけて、無塩バターをナッツ色になるまで焦がします。
- Step 7** 5にパセリ、6のソースをかけ、手で砕いたグリッシーニを散らして完成です。

甘エビの香りの雑炊とスープ



材料●4人分

甘エビ……………20尾
あさりの煮汁……………300cc
トマト……………1/2個
ごはん……………茶碗4杯分
牛乳……………400cc

作り方

●甘エビの香りの雑炊

- Step 1 甘エビの殻を剥き、殻を高温のオイルで香ばしく焼き、あさりの煮汁、トマトを入れて、味が出たら漉してエビのだし汁をつくります。(盛り付け用に有頭有尾の甘エビも用意します。)
- Step 2 硬く炊いたごはんを1のだし汁に入れて雑炊をつくります。
- Step 3 雑炊を皿に盛り付けて、上に生の甘エビを載せバーナーで焼き色をつけて完成です。

●甘エビのスープ

- Step 1 雑炊をつくる際に使用した甘エビの殻と牛乳をミキサーにかけます。
- Step 2 裏ごしをして味を整え完成です。
(湯通した甘エビや殻を盛り付けてみてもいいと思います。)

鯛のあらのブイヤベース



材料●4人分

鯛の頭とカマ……………大2尾分(1kg)
(他の白身魚とあわせて計1kgにしてもよい)

玉ねぎ……………小1個

トマト……………中1個

にんにく……………1/2片

オレンジ(皮を使う)……………1/2個

オリーブオイル……………大さじ3

A { 白ワイン……………100cc
固形ブイヨン……………1~2個
カレーパウダー……………少々
サフラン……………ひとつまみ
赤唐辛子……………大2本

パセリみじん切り……………小さじ1

塩……………適量

水……………800cc

作り方

Step 1 鯛の頭とカマのうろこを取り除く。

Step 2 玉ねぎは縦にスライスする。トマトはヘタを取り、湯むきして皮をむく。にんにくはみじん切りする。オレンジの皮は白い部分をつけないように薄くむく。

Step 3 鯛の頭とカマは適当な大きさに切る。ざるにのせ塩を軽くふり、10分ほどおく。(生臭みをとるため)

Step 4 煮込み用の鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎのスライスを炒める。火が通ったら水800ccとAの材料を加えひと煮立ちさせる。

Step 5 トマトを鍋の上でつぶし、そのまま鍋に加えて煮る。鯛のアらはペーパータオルで水気と塩をふき取る。ぼこぼこ煮立っている鍋に加え、にんにくのみじん切りを加える。

Step 6 アルミホイルで落とし蓋をして強火でぐらぐらと3分ほど煮る。(長く煮すぎると魚の美味しさが逃げる)

Step 7 魚に火が通ったら、味をみて、塩が足りないようだったら少々加える。仕上げにパセリのみじん切りとオレンジの皮を加え、サッと煮立てて完成です。

真鯛のきのご蒸し



材料●4人分

真鯛……………半身(500g)
マッシュルーム……………5個
生しいたけ……………6個
ベーコン……………80g
オリーブオイル……………50cc
水……………150cc
ほうれん草の葉先(茹でる)
……………1/2把分
塩・コショウ……………各適量
くず粉又は片栗粉……………適量
万能ネギ……………1/4把分

作り方

- Step 1** 鯛は身の中央に縦に包丁目を入れる。かるく塩をまぶして20分くらいおく。
- Step 2** 出てきた水気をキッチンペーパーなどでふき取り、コショウを少々ふる。
- Step 3** マッシュルームは薄切りにして、しいたけは石づきを取って削ぎ切りに。ベーコンは3cm長さの棒状に切る。
- Step 4** アルミ箔をしいた深皿に魚を入れ、全体を覆うように3のをのせ、オリーブオイルをまわしかける。
- Step 5** 周りから水を注いで、蒸気の上上がった蒸し器で12~13分間強火で蒸しあげる。
- Step 6** 蒸し汁を鍋にあけて中火にかけ、塩・コショウ各少々で調味し、水溶き片栗でとろみをつける。
- Step 7** ほうれん草を細かく刻んで6に加え、好みでオリーブオイル少々も加える。魚にかけて3cmぐらいの長さに切った万能ネギを散らして完成です。

ヒラメのカツレツ、ウィーン風



材料●4人分

ヒラメ(7~8mm厚さの切り身)
……………4切れ

ソース

玉ねぎ(みじん切)……………大さじ1

ケーパー又は赤カブ漬け(荒みじん切)……………小さじ2

トマト(果肉、5mm角切り)
……………大さじ1

パセリ(みじん切)
……………小さじ1/2

オリーブオイル……………60ml

塩・コショウ……………各適量

塩・コショウ・バター……………各適量

作り方

Step 1 パン粉はざるに通して細かくする。バターは弱火にかけて溶かしておく、上澄みを使う。(上澄みだけを使うと焦げにくい)

Step 2 ソースを作る。パセリ以外の材料をすべて鍋にあわせ、弱火でゆっくりと煮るように火を通す。パセリを加える。

Step 3 ヒラメの両面に塩を振り、1の澄ましバターを塗って片面にパン粉をつけ、バットなどに並べ、オーブントースターで4~5分焼く。

Step 4 皿に2のソースを敷き、焼いた魚をのせて完成です。

of Fish dish in Shonai
Recipe

庄内の魚料理レシピ

鶴岡市

農林水産部農山漁村振興課

Tel.0235-25-2111

温海庁舎産業課

Tel.0235-43-2111

平成20年3月31日 発行