

出雲のお魚クッキングレシピ 《アジ》

《アジのさっぱりオレンジ焼き》

～オレンジジュースでさっぱり美味しく～



写真はサワ

材料

[3～4人前]

アジ(中サイズ)	4尾	オレンジジュース	100cc
醤油	15～20cc	バター	適量
小麦粉・片栗粉	適量		

作り方

- 1 アジの頭を切り落とし、内臓を取り除き水洗いします。その後腹骨を取り除きます。
- 2 オレンジジュースと醤油を合わせます。アジを10分ほど漬け、その後水気を切ります。
- 3 小麦粉(片栗粉)をまぶします。
- 4 フライパンを温め、バターを溶かし魚を入れます。
- 5 両面に焦げ目がついたら、漬け汁を入れ魚に回しかけ照りを付けます。
- 6 煮汁が少なくなったら、お皿に盛りつけます。

コメント

※ アジ以外に、サバ、サワラ、秋サケ、ワカナでも美味しくできます。(有)渡邊水産提供

《アジのちらし寿司》

～アジとすし酢の相性ばっちり!～



材料

[3～4人前]

アジ	2～3尾	きゅうり	1本
ご飯	2～3合	ミニトマト	4～5個
卵	1個	すし酢	100cc

作り方

- 1 アジの頭を切り落として内臓を取り除き、水洗いし、中骨、腹骨を取り除きます。
- 2 両面グリル中火で7分ほど焼くか、フライパンにクッキングシートを敷き、片面5、6分ずつ焼きます。
- 3 お皿に移し身をほぐします。
- 4 すし酢にほぐした身を10分ほど漬けておきます。この間に錦糸卵とキュウリを千切りにし、ミニトマトを4等分に切っておきます。
- 5 ご飯をボウルなど大きめの器に入れ、4の酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜます。この時、うちわでご飯を煽ぎあら熱を取ります。
- 6 ご飯の上にきゅうり、錦糸卵、ミニトマトを飾り、出来上がりです。

コメント

※ 野菜は、お好みで好きなものをどうぞ。粉チーズをふりかけても美味しいです。

※ (有)渡邊水産提供

出雲のお魚クッキングレシピ 《アマダイ》

《アマダイの炙り》

～炙れば美味しさがより増します！～



材 料

[3～4人前]

アマダイ	2～3尾	生姜	少々
大根	1/2本	刺身醤油(ポン酢やお塩も美味しいよ)	
大葉	数枚(飾り用)	※バーナー(あれば)	

作 り 方

- 1 アマダイのウロコを取る
- 2 3枚に下す(皮は残したまま)
- 3 大根の皮をむき、白髪大根(ケン)にし、水に浸す、生姜をする
- 4 アマダイの皮側をバーナーで炙る(バーナーが無ければガスコンロで炙る)
- 5 氷水で締めて、キッチンペーパーで水気を切ったら刺身にする
- 6 ケンと大葉を敷き盛り付けて出来上がり

コメント

※ 皮と身の間にある旨みの詰まった脂が炙られることによって、より一層引き立ちます！

《アマダイの吸い物》

～味わい深い出汁の旨みでおいしいスープの出来上がり！～



材 料

[3～4人前]

アマダイ(アラ)	2～3尾	分葱	少々
絹豆腐	1丁	生姜	少々
玉ねぎ	1個	薄口しょうゆ、酒、こしょう	適量

作 り 方

- 1 アマダイのアラを食べやすい大きさに切る
- 2 豆腐を角切りにする
- 3 玉ねぎをスライスし、分葱を切る
- 4 アラで出汁を取り、玉ねぎ、豆腐を入れる
- 5 薄口しょうゆ、酒、こしょうで味付けをする
- 6 味が整ったら、お好みで生姜、分葱を入れて出来上がり

コメント

※ 刺身や炙りを作った余りのアラで、深みのある出汁と玉ねぎの甘みが合わさったおいしい吸い物がいただけます。

出雲のお魚クッキングレシピ 《イカ》

《イカを使ったコブサラダ》

～いろいろな野菜でアレンジできます～



材 料

[3～4人前]

レタス	2枚	茹で卵	2個
トマト、アボガド	各1個	イカ	1パイ
ベーコン	2枚		
《ドレッシング》 以下を混ぜ合わせる			
マヨネーズ・ケチャップ	各大さじ3	粉チーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1	千里ペッパー、オレガノ、クミン、塩コショウ	少々

作 り 方

- 1 トマト・アボガド・茹でたイカ・茹で卵はダイス状に切る。
- 2 皿にちぎったレタスをひき①をならべる。
- 3 ガリガリに焼いたベーコンを散らしドレッシングをかける。

コメ ン ト

※ フードコーディネーター 仙田晴美さん提供

《イカと舞茸の和風クリームパスタ》

～イカと舞茸からの出汁が絡んでおいしい～



材 料

[3～4人前]

ショートパスタ	200g	味噌	大さじ2	生クリーム	200cc
イカ	1パイ	みりん	大さじ2	ニンニク	1片
舞茸	1株	醤油	小さじ1	オリーブオイル	大さじ2
		小口ネギ、粉チーズ、塩コショウ		適量	

作 り 方

- 1 フライパンにオリーブオイルをひき、スライスしたニンニクを入れ、香りが出たら一口大に切ったイカを焼き、塩コショウをして取り出す。
- 2 フライパンに小房に分けた舞茸を入れ炒め、塩コショウをする。
- 3 味噌、みりん、しょうゆ、生クリームを混ぜ、②に加え混ぜパスタソースを作る。
- 4 パスタを茹で、②に加え絡め、最後に取り出しておいた①を加える。
- 5 ④を皿に盛り、小口ネギ、粉チーズを散らす。

コメ ン ト

※ フードコーディネーター 仙田晴美さん提供

出雲のお魚クッキングレシピ 《サワラ》

《サワラの白菜蒸し》

～白菜としめじと一緒にレンジで千！～



材 料

[3～4人前]

鯖	3切れ	昆布	1枚
しめじ	少々	めんつゆ	30ml
人参	少々	水	30ml
小ネギ	少々	七味	少々
白菜	少々		

作 り 方

- 1 白菜を千切り、ニンジン成型抜き。
- 2 お皿に昆布、白菜、鯖、しめじ、ニンジンの順で重ね、めんつゆと水を混ぜたものを上からかけ、ラップをしてレンジで3分。
- 3 小ネギや七味をかけて出来上がり。

コ メ ン ト

※ 刺身用の切身をバーナーで炙ただけでも美味しくいただけます。

《サワラの昆布茶焼き》

～塩と昆布茶をまぶして焼くだけ！～



材 料

[3～4人前]

鯖	3切れ	塩	少々
昆布茶	小さじ2	油	適量
大根おろし	適量	レモン汁	適量
大葉	適量		

作 り 方

- 1 鯖に、塩と昆布茶をまぶす。数分おいてなじませる。
- 2 フライパンに油を熱し、魚を入れてこんがり焼く。(アルミホイルで覆って蒸し焼きのようにする)
- 3 弱火にしてアルミで覆ったままじっくり焼く。
- 4 大葉、カイワレ、レモンなどを添えて出来上がり。

コ メ ン ト

※ サワラは、癖が少ないため焼物、酢メ、造り、味噌漬けなど料理の範囲は広い。

出雲のお魚クッキングレシピ 《ワカナ》

《ワカナのバター焼き》

～バターでいためてソースをかけて出来上がり～



材料

(3～4人前)

ワカナ	1本	ガーリックバター	少々
トマト	適量	塩、胡椒	少々
パセリ	適量	マヨネーズ、ケチャップ、中濃ソース	適量

作り方

- 1 ワカナを3枚におろし、腹骨、中骨を取る。背中側のサクを皮付きのまま、幅1～1.5cmの切り身にし、パットの上に並べる。(切身を買ってきてでもOK！)
- 2 塩、胡椒を振る。
- 3 パセリをみじん切りにし、オーロラソース(マヨネーズ1:ケチャップ1)に中濃ソース少々)と混ぜる。
- 4 フライパンを熱して、ガーリックバターを注ぐ。
- 5 ワカナの切り身を入れ、色が変わったらすぐひっくり返す。生でも食べられるので、焼きすぎないこと。
- 6 皿にワカナのバター焼きを移し、3のオーロラソースをかけ、熱いうちに食べましょう！。

コメント

※ 熱い方が美味しいので、食べる直前に焼くことをおすすめします。

《ワカナのサラダ》

～ドレッシング次第で自在に変化～



材料

(3～4人前)

ワカナ	1本	キュウリ	1本
大根	1/4本	トマト	1個
赤玉ねぎ	1個	ドレッシング	適量

作り方

- 1 ワカナは、刺身より若干薄目に身を引く。
- 2 大根、キュウリをスライサーで突く。赤玉ねぎを千切りする。トマトを小片に切る。
- 3 皿に、下から大根、キュウリ、玉ねぎを盛り付ける。ワカナの身を乗せ、最後一番上にトマトを散らして完成。
- 4 好みのドレッシングをかけて召し上がれ。

コメント

※ ドレッシング次第で、和風、中華、イタリアンに！

出雲のお魚クッキングレシピ 《沖キス》

《沖キスミンチの天ぷら》

～ビールがすすむ沖キスの天ぷら～



材料

[3～4人前]

沖キスミンチ 200g

塩 3～4g

作り方

- 1 お魚ミンチをすり鉢に入れます。(ボウルでもいいです)
- 2 かるく混ぜます。小骨が気になる方はすり鉢でよくすって下さい。
- 3 塩(ミンチの2%弱)を入れよく混ぜます。
- 4 バットに厚さ1センチ位平らにのぼします。(ラップを敷いておくと後が便利です！)
- 5 一口サイズに切り分け、中温の油で揚げます。天ぷらが膨らんできたら、揚げたサインです！
- 6 揚げたてを召し上がり！

コメント

- ※ 豆腐や野菜(玉ねぎやゴボウなど)を入れても美味しくなります。(野菜は炒めてから混ぜてください)
- ※ 残った場合は野菜と一緒に煮しめ、おでんに入れても美味しいです。

《沖キスミンチのキーマカレー風》

～骨ごと食べられる魚のキーマカレー～



材料

[3～4人前]

沖キスミンチ 100g

玉ネギ 100g

ナス 100g

豆 100g

トマトジュース 190g

カレー粉 30g

油 適宜

醤油、お酢 各5cc

作り方

- 1 沖キスミンチを冷蔵庫に移し解凍しておきます。(3～4時間)(急ぐ場合は流水解凍にしてください)
- 2 野菜を細かく切る。
- 3 油をいれて、玉ネギがしんなりするまで炒める。
- 4 ナスと沖キスミンチを加える。ナスは少ししんなりするまで、沖キスミンチは色が変わってパラパラになるまで炒める。
- 5 豆を加えざっと火が通ったら、トマトジュースを加えて弱火で10分煮込む。
- 6 煮汁が少なくなってきたらカレー粉を30gまわし入れ、混ぜ合わせる。隠し味で醤油とお酢各5ccを入れ、なじませるためにざっと炒めて、出来上がり。

コメント

- ※ (有)渡邊水産提供

出雲のお魚クッキングレシピ 《レンコ鯛》

《レンコ鯛の鯛めし》

～出汁が良く出ておいしくできます。～



材 料

[4～5人前]

レンコ鯛(200～300g)	1尾	塩	小さじ1～1.5杯
お米	3合	醤油	10cc
野菜(三つ葉)	少々		

作 り 方

- 1 レンコ鯛はウロコを取り、頭と内臓を取り除き水洗いします。
- 2 グリルで焼きます。(両面グリルで約15分ほど) 焼き上がったら身をほぐし、身とアラ(頭と中骨)に分けます。
- 3 鍋に水(炊飯時に使う分量より多め)を入れ、ザル等にアラを入れ煮出します。沸騰後は弱火で5分くらい煮ます。
- 4 3で取った出汁を冷まし、炊飯器にお米と出汁と塩、醤油を入れ炊きます。塩加減は、お好みで調整してください。
- 5 炊き上がったご飯にほぐした身を混ぜます。青みの野菜(三つ葉など)のをせます。

コメ ント

- ※ この方法だと骨の心配が無く、小さなお子様にも心配なく召し上がっていただけます。
- ※ 味付けはお好みで塩、醤油を加減してください。
- ※ 野菜などを加え炊き込みご飯にしても美味しいです。
- ※ (有)渡邊水産提供

《レンコ鯛と豆腐の茶巾蒸し》

～出汁が良く出ておいしくできます。～



材 料

[4個分]			(タレの材料)		
レンコ鯛(200～250g)	1尾	しいたけ	1～2枚	出汁汁(レンコ鯛)	1カップ
木綿豆腐	1/2丁	にんじん	1/2本	醤油	大さじ1
卵	4個	塩	少々	みりん	大さじ2
				片栗粉	大さじ1

作 り 方

- 1 レンコ鯛はウロコを取り、頭と内臓を取り除き水洗いします。
- 2 グリルで焼きます。(両面グリルで約15分ほど) 焼き上がったら身をほぐし、身とアラ(頭と中骨)に分けます。
- 3 鍋に水(炊飯時に使う分量より多め)を入れ、ザル等にアラを入れ煮出します。沸騰後は弱火で5分くらい煮ます。
- 4 豆腐を2、3分熱湯で加熱し、その後水切りします。
- 5 卵を溶きほぐし、しいたけ、にんじんを細切りにします。
- 6 ボウルに水切りした豆腐を崩して入れ、溶き卵を半分、しいたけ、にんじん、レンコ鯛の身を入れて合せます。
- 7 小さめの容器にラップを敷き、残りの溶き卵を4等分します。その上に2を4等分に入れます。その後、輪ゴムでラップの口をとめます。
- 8 蒸し器に入れ、中火で10～15分蒸します。その間にタレを作ります。
- 9 蒸し上がったラップを外し小皿に盛り付け、タレをかけます。

コメ ント

- ※ 中に入れる野菜はお好みで変えてください。
- ※ 蒸し器の代わりに鍋に水を入れ容器を並べてもOKです！
- ※ (有)渡邊水産提供