

おさかなレシピ



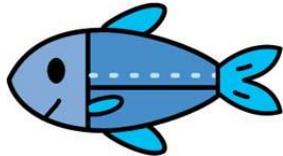
ワカナのあつめし丼

【材料】4人分

ワカナの刺身	20切れ程度
酒	大さじ4
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ6
白いりごま	大さじ2
青しそ	4枚
きざみのり	少々

【作り方】

- ① 酒とみりんを鍋に入れ、沸騰させてアルコールを飛ばす。
- ② 砂糖、しょうゆ、ごまを加えてよく混ぜ、合わせ調味料を作る。よく冷ます。
- ③ 合わせ調味料にお刺身を入れて、冷蔵庫で2時間程度置く。
- ④ 温かいご飯にのせ、上に青しそ、きざみのりをのせていただく。好みで、わさびや柚子こしょうを添える。



ワカナのすき焼き

【材料】4人分

ワカナの刺身	20切れ程度
白菜	4枚
白ネギ	2束
大根	1/5本
しめじ	1袋
豆腐	1パック
サラダ油	少々
砂糖	大さじ4
A	
酒	150cc
みりん	60cc
しょうゆ	120cc
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① ワカナは、軽く塩・こしょうをして、小麦粉を全体にまぶしておく。
- ② 野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にサラダ油をひいて、ワカナを焼く。焼き色がついたら砂糖を入れて全体に混ぜる。
- ⑤ 野菜を入れて軽く炒め、混ぜ合わせたAを入れる。
- ⑥ 豆腐も入れてさらに煮る。全体に火が通ればできあがり。



ぶりしゃぶ

<材料>4人分

ぶりの刺身 20~30切れ程度

長ねぎ、えのき茸等、好みの具材

水 4~5カップ

出し昆布 10cm程度

酒 1/4カップ

塩 小さじ1

しょうゆ 100cc

柑橘汁 60cc

(他にポン酢、ごまだれ等お好みで)

薬味 紅葉おろし等

【作り方】

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、だし汁を作る。煮立ったら酒と塩で調味する。
- ③ 野菜を入れてしんなりするまで煮る。
- ④ ぶりも入れ、さっと火を通していただく。

☆ぶりは軽く火を通す程度でおいしくいただけます！

ぶり（ワカナ）の和風バターホイル焼き

【材料】4人分

ぶり 4切れ

白菜 4枚

えのきだけ 1/2袋

しめじ 1/2袋

バター 20g

塩・こしょう 少々

A しょうゆ 大さじ1杯半

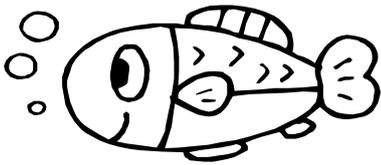
みりん 大さじ1

【作り方】

- ① ぶりの切り身をAに漬け込む。
- ② 野菜、きのこは、食べやすい大きさに切る。
- ③ アルミホイルに①②バターを載せて、軽く塩・こしょうし、アルミホイルに包む。
- ④ フライパンで蒸し焼きにする。
*野菜は何でもOKです。



魚を食べよう ～魚を食べてヘルシーな食生活を



魚に多く含まれる栄養

- 良質のたんぱく質
- 脳の働きを活発にする DHA
(ドコサヘキサエン酸)
- 歯や骨を丈夫にするカルシウム
- 血管のそうじしてくれる EPA
(エイコサペンタエン酸)
- 目に良い影響を与えるタウリン など

～健康長寿の秘訣は魚食にあり！！

島根のお魚

- 大社地域で獲れる「大社御縁鮭^{たいしゃごえんぶり}」は、1～3月が最も脂がのる時期で県内外へ流通しています。
- 「小伊津の甘鯛^{うづぶら}」「十六島のり」は、関東や関西の市場でブランドとして確立しています。
- 島根の魚「トビウオ」は、「あご野焼き」として特産品となっています。

