

春夏秋冬**30**種の  
魚介との新たな出会い

# おさかな レシピ集



／ととけん1級最年少合格／

**伊藤柚貴くんの  
図解つき!**



日本さかな検定協会

**『ととけん』と  
コラボ!**

企画：一般社団法人 日本さかな検定協会

制作：株式会社 協同宣伝

協力：一般社団法人 大日本水産会 魚食普及推進センター

# はじめに

日本は海に囲まれ、北の冷たい海から流れる寒流と  
南の温かい海から流れる暖流がぶつかり合い、  
さらに大陸棚と呼ばれる浅く太陽の届きやすい海底が広がっていることから、  
一年を通じてさまざまな魚を獲ることができます。

本冊子では皆さまに魚のおいしさを広く知っていただくために、  
日本さかな検定（愛称:ととけん）協会の企画編集のもと、  
春夏秋冬それぞれにおすすめの魚介30種を紹介いたします。

また、ととけん史上最年少1級合格を果たした  
おさかなキッズ・伊藤柚貴くんのイラストとともに魚の魅力をお伝えしていきます。

冊子内のレシピは日本さかな検定協会とメディア等で活躍する  
料理研究家が共同開発し、  
30種の魚介を余すところなく味わっていただけるよう掲載しております。  
これを、新たな魚との出会い、魚の味わい方の可能性を広げるための  
きっかけとしていただけると幸いです。

さかなイラスト提供／伊藤柚貴くん

（日本さかな検定1級合格、2008年生まれ福岡県在住）



みなさん、 **お魚** を食べていますか？ 😊  
 **カッコイ魚** も、 **こわそうな魚** も食べてみると**すごくおいしいよ!!**  
もっとも  **色々なお魚** に出会ってくれたらうれしいな！



6歳で日本さかな検定3級に合格し、2019年に10歳（小学5年生）で水産のプロでも最難関の1級に史上最年少合格となる。ほぼ毎週のように魚市場を探検し、珍しい魚に出会うことを楽しみにしている。地元福岡では「さかな博士」と呼ばれ、テレビ番組にも引っぱりだこ。今まで食べてきた魚介類は500種近くにもなり、スケッチをして「魚ノート」に記録している。初出版本『さかな博士のレアうま魚図鑑』（日東書院本社）はイラストあり、格付ランクありの魚愛あふれる一冊。

## レシピ紹介魚種

春

6p

- キビナゴ
- トビウオ
- カツオ
- サワラ
- シラウオ



夏

11p

- キス
- カレイ
- シイラ
- マナガツオ
- グチ
- タチウオ
- ハモ
- ホヤ



秋

19p

- メダイ
- サンマ
- シシャモ
- ハタハタ
- ホッケ
- マグロ



冬

25p

- アオメエソ
- カワハギ
- コイ
- ヒラメ
- ムツ
- ハタ
- ホウボウ
- フグ
- タラ
- コノシロ



通年

35p

- クジラ



## 下処理のポイント

魚料理をする際に、食べやすく下ごしらえすることが必要です。

そこで、本冊子に掲載している4魚種を例に、  
知っておきたい下処理のポイントをご紹介します。

### 皮の取り方

カワハギ



頭から胸ビレに向かって包丁を入れ、  
背骨を切る。



手で頭を手前に引っ張り、頭を取る。  
内臓を取り除いてよく洗う。



頭から尻に向かって皮をむく。

### ヒレの取り方

ホウボウ



ホウボウは、大きく鮮やかな  
エメラルドグリーンの胸ビレが特徴。  
ヒレはハサミで切り取ってから調理すると  
食べやすくなる。



### ホウボウと カナガシラ



ホウボウと非常によく似た  
「カナガシラ」という魚種がありますが、  
胸ビレを広げれば一目瞭然。  
カナガシラの胸ビレは、  
ホウボウほど大きくなく、  
魚体と同じ赤色です。

## さばき方のポイント

メダイ



尾ビレから頭に向かってうろこを取る。



エラを持ち上げて膜を切り、背身の中骨まで切り込む。

裏返して同様に切り込み、頭を切り落とす。

※頭を料理に利用する場合は、胸ビレから腹ビレの横を切り落とす。



肛門から腹ビレに向かって包丁を入れ、  
内臓を取り出す。



尾から腹に向かって包丁を入れ、包丁の下に骨を感じながら  
中骨に向かって切り進めていく。尾から腹を切り終わったら、  
背を手前に向け、今度は背から尾に向けて切り進めていく。

裏返し、表と同様に切り、三枚におろす。

## 三枚おろし

コノシロ



胸ビレ、腹ビレに刃を当てるように  
斜めに包丁を入れ、頭を切り落とす。  
腹部分を切り、内臓を取って洗う。



頭側から包丁を入れる。

中骨に沿って尾まで切り下げて身をはがす。



裏返し、先ほどと同じように頭側から包丁を入れる。  
中骨に沿って尾まで切り下げて身をはがす。



身に沿って包丁を入れ、  
腹骨をすいたら三枚おろしの完成。

# キビナゴ

## ルックス

10cmほどのスマートな体型、シルバーのボディにブルーの帯模様が美しい。

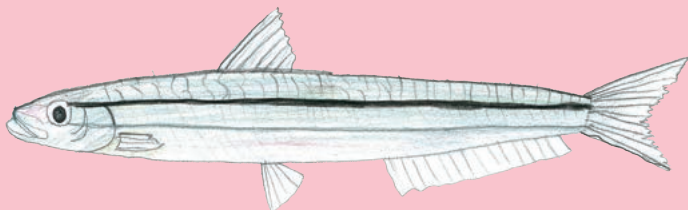
## つぶやき

鹿児島の方言で、帯(キビ)のような小魚(ナゴ)から名前が付けられたとも。

## 食べ方

身がやわらかなため、手で簡単に開いて刺身に。

DHAやEPAがたっぷりの優等生



## キビナゴのごまフライ

### [ 材料 / 2人分 ]

キビナゴ ..... 150g  
揚げ油 ..... 適量  
すだち ..... 適宜

#### A

小麦粉 ..... 1/2カップ  
砂糖、塩 ..... 小さじ1  
こしょう ..... 適量  
水 ..... 60ml

#### B

パン粉 ..... 1カップ  
白いりごま、黒すりごま ..... 各大さじ2



### [ 作り方 ]

1. A、Bはそれぞれ混ぜ合わせておく。キビナゴは洗って水けを拭き、AにくぐらせてBをまぶす。
2. 揚げ油を高めの中温(180℃。菜箸を入れると勢いよく多量の泡が出る程度)に熱し、キビナゴを入れてカラッと揚げる。
3. 器に盛り、好みですだちなどを添える。

産地の鹿児島では刺身を菊の花のように形どった「菊花づくり」が有名。



# トビウオ (ハマトビウオ)

## ルックス

世界一大きなトビウオで  
50cmにもなる。  
翼のような胸ビレで飛ぶ。

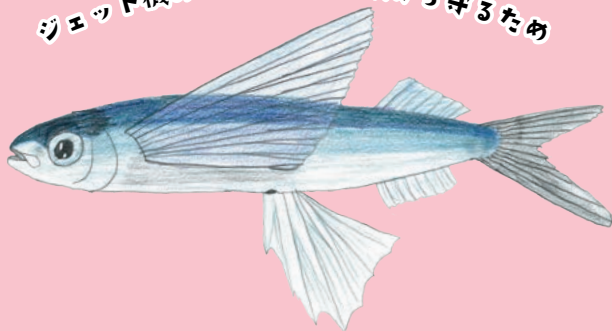
## つぶやき

春を告げる魚のため  
「春とび」とも呼ばれる。

## 食べ方

あっさりとした白身、刺身や塩焼き、  
さつま揚げや「くさや」の原料にも。

ジェット機みたいな羽は天敵から守るため



## トビウオのつみれ汁

### [ 材料 / 2人分 ]

|               |        |
|---------------|--------|
| トビウオ(ハマトビウオ)  | 2尾     |
| 大根            | 50g    |
| にんじん          | 30g    |
| しいたけ、昆布(5cm角) | 各1枚    |
| 水             | 2カップ   |
| 薄口しょうゆ        | 大さじ1   |
| みりん           | 大さじ1/2 |
| 万能ねぎの小口切り     | 適量     |
| A             |        |
| 卵             | 1/2個   |
| しょうがのすりおろし    | 小さじ1/2 |
| みそ、ねぎのみじん切り   | 各大さじ1  |
| 片栗粉           | 小さじ1   |



食感のアクセントも楽しい  
心温まる一品

### [ 作り方 ]

- 鍋に水と昆布を入れておく。
- トビウオは三枚おろしにして包丁で細く切り、トントンとたたいてかるく粘りが出たらボールに入れる。Aを加えて混ぜ、スプーンなどで一口大に丸める。大根、にんじんは薄いいちょう切り、しいたけは薄切りにする。
- 1に大根、にんじん、しいたけを加えて中火にかけ、沸騰す

る直前に昆布を取り出す。トビウオを入れて弱火にし、アクを取りながら5分ほど煮る。薄口しょうゆ、みりんを加えてかるく混ぜ、器に盛って万能ねぎをちらす。



# カツオ

## ルックス

特徴的なシマ模様は、横ジマではなく実は縦ジマ。

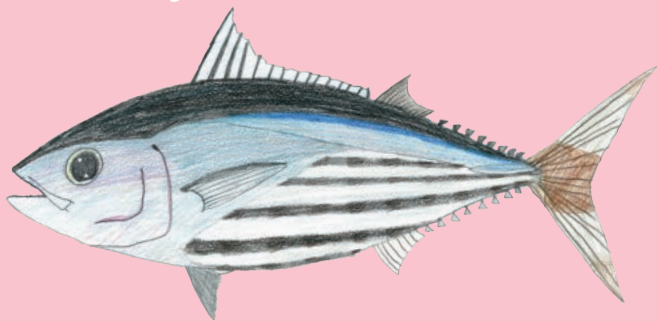
## つぶやき

春は「初カツオ」、秋は「戻りカツオ」と呼び2度もおいしい。

## 食べ方

皮つきのまま銀皮づくりに、直火であぶってたたきに。

興奮するとシマが出る



## カツオとにらの香味みそ炒め

### [ 材料 / 2人分 ]

カツオ(刺身用さく) ..... 1さく  
 玉ねぎ ..... 1/4個  
 しめじ ..... 50g  
 にら ..... 1/4束  
 にんにく、しょうが ..... 各1/2かけ  
 ごま油 ..... 大さじ1  
 A  
 [ みそ、しょうゆ、砂糖 ..... 各大さじ1  
 酒 ..... 大さじ2

淡白な身と  
みそ味が  
マッチ！



### [ 作り方 ]

1. カツオは縦に半分にし、厚さ1cmに切る。玉ねぎはくし切り、しめじはほぐす。にらは長さ4cmに切る。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油としょうが、にんにくを入れて火にかけ、中火で炒め、香りが出たら玉ねぎを入れて炒める。油が回ったらカツオとしめじを入れて強火にし、表面の色が変わった

らAを混ぜ合わせて加え、にらも加えてひと混ぜする。

### アレンジ

夏は、カツオのたたき(または刺身)と香味野菜(クレソン、紫玉ねぎ、貝割れ菜など)に、しょうゆ、オリーブオイル、ゆずこしょう、にんにくなどを合わせたドレッシングをかけて味わう「和風カルパッチョゆずこしょう風味」もおすすめです。

初カツオは江戸っ子に大人気。「勝魚」とも書き、武家にも縁起のよい魚。



# サワラ

## ルックス

1mを超えるものもあり、青みがかった灰色の斑点が並んでいる。

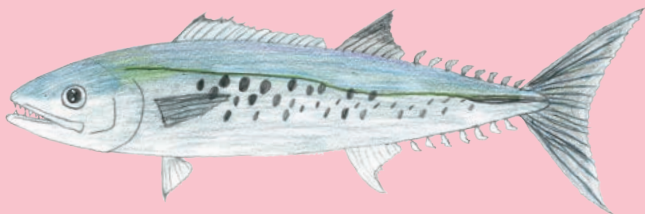
## つぶやき

サゴシ、ヤナギ、サワラと成長とともに呼び名が変わり、大きくなるほど値段が高い。

## 食べ方

西京焼き、幽庵焼き、刺身など。頭よりしっぽのほうがおいしいとも。

白身魚のようで実は赤身



## サワラと春野菜のみそマヨ焼き

### [ 材料 / 2人分 ]

|                |          |
|----------------|----------|
| サワラ(切り身) ..... | 2切れ      |
| 塩 .....        | 少々       |
| ゆでたけのこ .....   | 60g      |
| さやいんげん .....   | 2本       |
| A              |          |
| マヨネーズ .....    | 大さじ1と1/2 |
| みそ .....       | 大さじ1     |
| 砂糖 .....       | 小さじ1     |

マヨネーズで  
コク旨&ジューシーな味わい



### [ 作り方 ]

1. サワラは塩をふって5分ほどおき、水けを拭く。たけのこは厚さ5mm、いんげんは長さ4cmに切る。Aは混ぜ合わせておく。
2. 魚焼きグリルにサワラとたけのこ、いんげんを入れて弱めの火加減で8分ほど焼く。Aをサワラの上面に塗って焼き色が付くまでさらに1〜2分ほど焼く。



# シラウオ

## ルックス

成魚でも10cmくらい、白くてほっそり。

## つぶやき

名前が似ているシロウオと間違いやすい。

躍り食いで食べるのはシロウオ。

## 食べ方

しらす干し、天ぷら、卵とじなど。  
寿司ネタでもおなじみ。

“白魚のような指”に例えられる美人魚



## シラウオと春野菜のアヒージョ

### [材料 / 2人分]

|             |            |
|-------------|------------|
| シラウオ        | 100g       |
| ゆでたけのこ      | 1/4個 (50g) |
| 菜の花         | 4本         |
| マッシュルーム     | 50g        |
| バゲット        | 適量         |
| A           |            |
| オリーブオイル     | 1/2カップ     |
| にんにくのみじん切り  | 2かけ分       |
| アンチョビのみじん切り | 1枚分        |
| 赤唐辛子        | 1本         |
| 塩           | 小さじ1/2     |



にんにくの旨味たっぷりの  
スパニッシュ料理

### [作り方]

1. シラウオはさっと洗って水けを拭く。ゆでたけのこは厚さ5mmに切り、菜の花は長さを半分に切る。マッシュルームは半分に切る。
2. 鍋にAとたけのこ、菜の花、マッシュルームを入れて弱火にかけ、5分ほど煮る。シラウオを加えてさらに2〜3分煮る。
3. 器に盛り、バゲットにつけていただく。

島根県の「宍道湖七珍」のひとつ。覚え方は「スモウアシコシ」(スズキ、モロゲエビ、ウナギ、アマサギ、シラウオ、コイ、シジミ)。



# キス (シロギス)

## ルックス

スマートで透明感のあるボディ、  
体長は30cm前後。

## つぶやき

素直を意味する  
「生直(さす)」から名が付いたとも。

## 食べ方

天ぶらはもちろん、フライ、  
刺身、塩焼きにしても。

“海の貴婦人”とも呼ばれる美しい外見



## キスのチーズ風味フライ

### [ 材料 / 2人分 ]

キス(シロギス・開き)……………4尾  
塩、こしょう、小麦粉、溶き卵 ……各適量  
オリーブオイル……………大さじ2  
ミニトマト、ベビーリーフ……………各適宜

#### A

パン粉……………20g  
パルメザンチーズ(粉)……………大さじ2  
パセリのみじん切り……………大さじ1  
にんにくのみじん切り……………小さじ1  
粗びき黒こしょう……………少々



子どもも食べやすい  
チーズ味!

### [ 作り方 ]

1. Aは混ぜ合わせておく。キスは水けを拭いて塩、こしょうをふり、小麦粉、溶き卵、Aの順にまぶす。
2. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、キスを入れて両面こんがり焼く。
3. 器に盛り、好みでミニトマト、ベビーリーフなどを盛り付ける。

江戸前天ぷらには欠かせないネタ。  
「六月のキスは絵に描いても食べ」といわれるほど美味。



# カレイ (マコガレイ)

## ルックス

体長50cm前後。  
上下に平たい卵形で、  
口が非常に小さい。

## つぶやき

見た目が似ている  
マガレイと間違いやすい。  
裏側が白一色なのがマコガレイ。

## 食べ方

旬のものなら刺身が絶品。  
煮つけや塩焼きにしても◎。

カレイ類のなかで最も有名！



## カレイのムニエル レモンバターソース

### [ 材料 / 2人分 ]

カレイ(マコガレイ・切り身) …… 2切れ  
塩、こしょう、小麦粉 …… 各適量  
オリーブオイル …… 大さじ2  
小松菜、トマト、レモンの輪切り …… 各適宜

### A

バター …… 20g  
レモン汁 …… 1/2個分  
パセリのみじん切り …… 大さじ1  
しょうゆ、砂糖 …… 各小さじ1/2



香り豊かな  
さっぱりとした味わい

### [ 作り方 ]

1. カレイは洗って水けを拭き、塩、こしょうをふって小麦粉をまぶす。小松菜は長さ5cmに切り、トマトはくし切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、カレイを皮目を下にして加え、小松菜とともに3分ほど焼く。カレイを裏返して身をカリッと焼き、小松菜とともに器に盛る。
3. 2のフライパンにAを入れてひと煮立ちさせ、カレイにかけて

トマト、レモンの輪切りを添える。

有名な「城下かれい」は大分県の特産品。城の下にある湾で獲れ、江戸時代には庶民が口にするのが禁じられていた殿様魚。



# シイラ

## ルックス

最大2mにもなる。  
頭が角ばっているのがオス、  
角ばらないのがメス。

## つぶやき

ハワイでは「マヒマヒ」とも  
呼ばれる高級魚として有名。

## 食べ方

ホクホクした食感で味わえる  
フライがおすすめ。  
ムニエルや刺身にしても。

黄金色のボディが美しい大型魚



## シイラのかりかりムニエル タルタルソース

### [ 材料 / 2人分 ]

|                 |        |
|-----------------|--------|
| シイラ(切り身) .....  | 2切れ    |
| 塩、こしょう .....    | 各適量    |
| バター .....       | 10g    |
| サラダ油 .....      | 大さじ1/2 |
| ゆで卵 .....       | 1個     |
| ズッキーニの輪切り ..... | 適量     |
| トマトのくし切り .....  | 適宜     |
| A               |        |
| パン粉、小麦粉 .....   | 各大さじ2  |
| B               |        |
| 玉ねぎのみじん切り ..... | 大さじ1   |
| マヨネーズ .....     | 大さじ2   |
| 砂糖 .....        | 小さじ1/2 |
| 塩 .....         | 小さじ1/4 |
| パセリのみじん切り ..... | 小さじ1   |

ふっくらジューシーな身と  
濃厚ソースが相性抜群！



### [ 作り方 ]

1. シイラは水気を拭いて塩、こしょうをふり、Aを混ぜ合わせてまぶす。ゆで卵は細かくきざんでボウルに入れ、Bを加えて混ぜ、タルタルソースを作る。
2. フライパンにバターとサラダ油を中火で熱し、シイラとズッキーニを入れて表面全体に焦げ目が付くまで焼く。
3. 器に盛り、好みでトマトなどを添えてタルタルソースをかける。

島根県などの中国地方ではマンサクとも呼び、  
万年豊作につながる田植え魚としても伝えられている。



# マナガツオ

## ルックス

腹ビレがなく、  
真横から見ると菱形に近い。  
銀色のうろこは、はがれやすい。

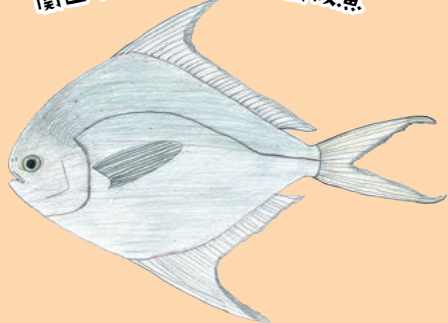
## つぶやき

西日本に多く生息する高級魚。  
名前にカツオと付いているが、  
実はイボダイの近縁種。

## 食べ方

西京漬けが有名。  
旬のものは刺身にしてもおいしい。

関西ではメジャーな高級魚



## マナガツオの漬け焼き

### [ 材料 / 2人分 ]

マナガツオ …………… 2切れ  
しょうがの甘酢漬け …………… 適量  
A  
[ しょうゆ …………… 大さじ1  
みりん、酒、砂糖 …………… 各小さじ1



ほんのりとした甘みに  
しょうががよく合う！

### [ 作り方 ]

1. Aは混ぜ合わせておく。マナガツオは水けをよく拭いてAに漬け、20分ほどおいて汁けをきる。漬け汁は残しておく。
2. 魚焼きグリルにマナガツオを並べ入れ、弱めの火加減で焼く。途中で残った漬け汁をハケで塗り、かるく焦げ目が付くまで焼く。
3. 器に盛り、しょうがを添える。

「西にサケなし、東にマナガツオなし」といわれ、東日本ではほぼ獲れない。



# グチ (シログチ)

## ルックス

丸い頭とエラの上にある黒点が特徴。  
大きなものでも40cmほど。

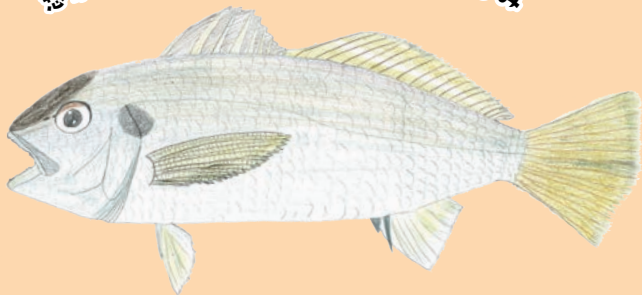
## つぶやき

「グチをこぼす」は、  
釣り上げたときにグググッと  
鳴く様子がブツブツとグチを  
こぼしているように聞こえることから。

## 食べ方

塩焼きが定番だが  
鮮度のよいものは刺身も◎。  
高級かまぼこの原料になる。

惣菜魚の定番、釣り魚としてもおなじみ



## グチの中華蒸し

### [ 材料 / 2人分 ]

グチ(シログチ) ..... 2尾  
塩 ..... 適量  
ねぎ ..... 10cm  
にんにくの薄切り、  
しょうがの薄切り ..... 各1かけ分  
パクチー ..... 30g  
A  
酒、水 ..... 各50ml  
B  
[ オイスターソース、しょうゆ、酢… 各大さじ1  
ごま油、砂糖 ..... 各大さじ1/2

風味を引き立てる  
パクチーが決め手！



### [ 作り方 ]

- グチは包丁でうろこをていねいに取り除いてエラを取り、腹を開いて内臓を取る。洗って水けを拭き、両面に切り込みを入れてまんべんなく塩をふる。ねぎは白髪ねぎにする。パクチーは長さ3cmに切る。Bは混ぜ合わせておく。
- フライパンにオープン用シートを敷いてA、にんにく、しょうがを入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したらグチを加えて
- 中火にし、6～7分蒸す。
- 器に盛り、白髪ねぎをのせてパクチーをちらし、Bをかける。

関東ではイシモチ(石持)とも呼ばれる。  
内耳に大きな耳石があり、これが口に当たるため。



# タチウオ

## ルックス

体長1.5m前後。  
背ビレが長く、うろこ、尾ビレ、  
腹ビレがない。

## つぶやき

体表の銀色の成分は  
グアニンというもので、  
昔は模造真珠にも使われたという。

## 食べ方

刺身は銀の皮付きで、  
塩焼きもおすすめ。

立ち泳ぎすることや、銀色に輝く太刀に似ていることから



## タチウオのソテー トマトと大葉のフレッシュソース

### [ 材料 / 2人分 ]

タチウオ(切り身) …………… 2切れ  
塩、こしょう、小麦粉、  
オリーブオイル …………… 各適量  
トマト …………… 1個  
玉ねぎのみじん切り …………… 1/6個分  
大葉のみじん切り …………… 4枚分  
なすの輪切り …………… 適量  
A  
オリーブオイル …………… 大さじ1/2  
酢、砂糖 …………… 各小さじ1  
にんにくのすりおろし、塩 …… 各小さじ1/2  
粗びき黒こしょう …………… 少々



ざく切りトマトソースで  
食感までおいしい！

### [ 作り方 ]

1. タチウオは血合いなどをよく洗い、皮目両面に1cmおきに切り目を入れ、塩、こしょうをふって小麦粉を薄くまぶす。トマトはへたと種を取り除き、1cm角に切る。
2. ボウルにトマトを入れ、玉ねぎ、大葉、Aを加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、タチウオとなすを入れて両面こんがりと焼く。器に盛り、2をかける。

日本ではじめてタチウオの飼育に成功したのは、大分県の水族館。  
立ち泳ぎの様子を観ることができる。



# ハモ

## ルックス

2mを超えるものも。  
形が似ているウナギと比べると  
口が大きく歯が鋭い。

## つぶやき

鋭い歯で「咬む(はむ)」  
ことからハモとも。  
漢字では豊かな魚で「鱧」。

## 食べ方

小骨があるため、  
皮一枚を残して切る「骨切り」は熟練技。  
ハモの湯引き、ハモちりが定番。

関西に夏を告げる代表的な魚



## ハモの湯引きと夏野菜のサラダ

### [ 材料 / 2人分 ]

ハモ(骨切り済み) ..... 120g  
大根 ..... 100g  
きゅうり ..... 1/2本  
貝割れ菜 ..... 1/2パック  
ミニトマト ..... 4個

### A

梅肉 ..... 大さじ2  
サラダ油、みりん ..... 各大さじ1  
酢 ..... 大さじ1/2  
塩 ..... 小さじ1/4

さっぱりとした梅肉ソースは  
夏も大活躍！



### [ 作り方 ]

1. ハモは3cm角に切って塩をふり、5分ほどおく。熱湯でさつとゆで、水にとって水けを拭く。大根、きゅうりは千切りにする。貝割れ菜は根を切り落として半分に切る。ミニトマトはくし切りにする。Aの梅肉はたたいて細かくし、他の材料とともにボウルに入れて混ぜ合わせる。
2. 器に切った野菜とハモを盛り、Aをかける。



# ホヤ

## ルックス

赤色の頑丈な皮に角状のイボがある。  
養殖ものは皮の赤色が濃く、  
天然ものは薄い。

## つぶやき

姿形から「海のパイナップル」の別名もある。  
幼少期はオタマジャクシのような姿で  
泳ぎ回っており、脊椎動物の仲間とか。

## 食べ方

刺身、酢の物、天ぷらなど。  
だしを使って雑煮やうどんにしてもおいしい。

炭のような赤い色から「火焼（ほや）」とも



## ホヤの炊き込みご飯

### 〔材料 / 4人分〕

ホヤ(むき身) …………… 2個  
米 …………… 2合分  
大葉、みょうが …………… 各適量

#### A

水 …………… 300ml  
酒 …………… 50ml  
塩 …………… 小さじ1と1/2

#### B

しょうゆ、  
和風だしの素(顆粒) …… 各小さじ1/2  
みりん …………… 小さじ1



シンとみょうがで  
さらにおいしく！

### 〔作り方〕

1. ホヤは洗って中の水を抜き、そのまま8等分に切る。Aとともに鍋に入れ、沸騰させてから3分ほど煮る。ホヤを取り出し、ゆで汁は残しておく。
2. 米は洗って炊飯器の内がまに入れ、1のゆで汁とBを加える。目盛りまで水(分量外)を加えて炊飯する。
3. 炊飯中に1のホヤを一口大に切り、大葉、みょうがを千切り

にしておく。

4. ご飯が炊きあがったらホヤを加えてざっくり混ぜ、器に盛って大葉、みょうがをのせる。

伊達政宗公は大のホヤ好きで「ホヤは必ず中の汁(ホヤ水)まで飲むように」とお触れを出したとか。



# メダイ

## ルックス

体長80cm前後。  
顔が丸く、目と尾ビレが大きい。

## つぶやき

体表から粘液を出すため、  
英語名でジャパニーズバターフィッシュと  
呼ばれることも。

## 食べ方

クセがないので刺身や鍋物、  
煮つけにぴったり。

安価な上にどんな料理にも合う万能魚



## メダイとごぼうの煮つけ

### [ 材料 / 2人分 ]

メダイ ..... 2切れ  
ごぼう ..... 1/2本  
しょうが ..... 1かけ  
赤唐辛子 ..... 1/2本

#### A

しょうゆ、みりん、酒 ..... 各50ml  
砂糖 ..... 大さじ3  
水 ..... 200ml



しょうがの効いた煮汁が  
全体に染みわたる！

### [ 作り方 ]

1. メダイの切り身は水けを拭いて皮目に切り目を入れる。ごぼうは皮をこそげて厚さ5mmの斜め切り、しょうがは薄切りにする。赤唐辛子はへたと種を取り除く。
2. 平鍋（またはフライパン）にAとしょうが、ごぼう、赤唐辛子を入れて強火にかけ、煮立ったらメダイを皮目を上にして加える。煮立ったら落としぶたをして中火にし、10分ほど煮る。

しょうがを取り出し、メダイ、ごぼう、赤唐辛子を器に盛る。  
※ 一尾の場合は、5ページのさばき方のポイントを参照。



# サンマ

## ルックス

頭が小さく、スマートな体型。  
くちばし状で下アゴが前に出ている。

## つぶやき

胃がなく、腸が短いため  
内臓が傷みにくい。

## 食べ方

塩焼きはもちろん、  
新鮮なものは刺身やなめろうで。

100%天然・国産種、日本の秋を代表する魚



## サンマのガーリックオイル焼き

### [ 材料 / 2人分 ]

サンマ ..... 2尾  
にんにくの薄切り ..... 2かけ分  
塩、粗びき黒こしょう ..... 各適量  
オリーブオイル ..... 大さじ2  
ローズマリー ..... 1本  
好みのきのこ ..... 100g  
ブロッコリー ..... 50g

にんにくの香りが  
食欲をそそる！



### [ 作り方 ]

1. サンマは頭を切り落として内臓を取り、洗って水けを拭く。片面に2cmおきに切り込みを入れ、にんにくを1枚ずつはさみ込む。ローズマリーは手でちぎる。きのこは食べやすい大きさにほぐす。ブロッコリーは小房に分ける。
2. バットにサンマを並べ入れて塩、こしょう、ローズマリーをまぶし、オリーブオイルの半量をかけてなじませる。
3. フライパンに残りのオリーブオイルを中火で熱し、サンマをにんにくをはさんだ面を下にして入れる。焼き色が付くまで3分ほど焼いたら裏返し、サンマと重ならないようにきのこ、ブロッコリーを並べて加える。ふたをして中火で3分ほど焼き、ふたを取って水けをとばす。
4. サンマのにんにくをはさんだ面を上にして器に盛り、きのこ、ブロッコリーを添える。

サンマを細かくたたいて薬味を混ぜて焼いた「ポーポー焼き」は、福島郷土料理。



# シシャモ

## ルックス

アユと同じキュウリウオ科で、背ビレと尾ビレの間に脂ビレがある。

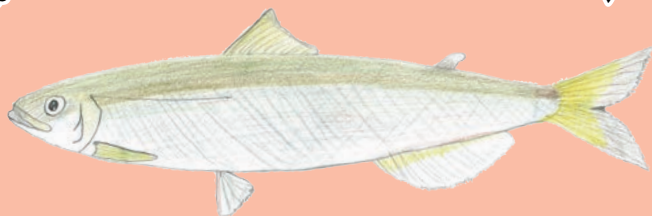
## つぶやき

スーパーなどで見かけるほとんどがシシャモの近縁種「カラフトシシャモ」のため、本種を「本シシャモ」などと呼び分ける。

## 食べ方

干物がおなじみだが、新鮮なものは刺身で。脂がのっていてとろける食感!

貴重な日本固有種、北海道の太平洋側でしか獲れない



## シシャモの甘辛ごま焼き

### [ 材料 / 2人分 ]

|             |        |
|-------------|--------|
| シシャモ(本シシャモ) | 8尾     |
| サラダ油        | 小さじ2   |
| A           |        |
| しょうゆ、みりん、酒、 |        |
| 白いりごま       | 各大さじ1  |
| 砂糖          | 大さじ1/2 |



止まらないおいしさで  
おつまみ&おやつにも◎

### [ 作り方 ]

1. フライパンにサラダ油を中火で熱し、シシャモを入れて両面をこんがり焼き、取り出す。
2. 1のフライパンにAを入れてかるく煮詰め、シシャモを戻し入れてよく絡める。

漢字では「柳葉魚」と書き、アイヌの言葉で「柳(スス)の葉(ハム)」を意味する。神(カムイ)が柳の葉を魚に変えたという伝説がある。



# ハタハタ

## ルックス

体長30cm前後。うろこがなく、背中に特徴的な模様がある。

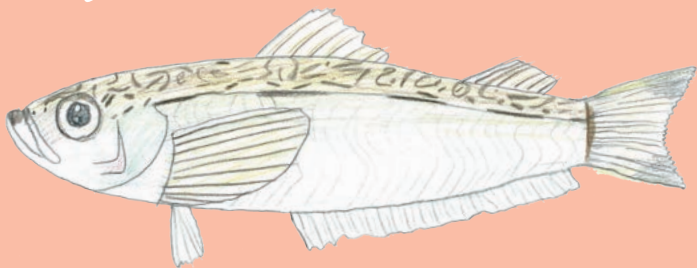
## つぶやき

晩秋から冬に産卵期を迎え、ハタハタの卵巣を「ブリコ」と呼ぶ。

## 食べ方

秋田の「しょつつる鍋」、山形庄内地方の「湯上げ」、兵庫の「ジンタンのから揚げ」など。

秋田の県魚、鳥取ではシロハタと呼ばれる



## ハタハタのバジル焼き

### [ 材料 / 2人分 ]

ハタハタ(ブリコあり) ..... 4尾  
にんにく ..... 1かけ  
塩、粗びき黒こしょう ..... 各適量  
乾燥バジル ..... 小さじ1/2  
オリーブオイル ..... 大さじ2  
パプリカのソテー、バジルの葉 .. 各適宜



バジル風味で  
爽やかな味わい

### [ 作り方 ]

1. ハタハタは頭を切り落とし、洗って水けを拭く。にんにくは包丁でつぶす。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱めの中火にかけ、香りが出たらハタハタを入れてにんにくを取り出す。中火にして両面をカリッと焼き上げ、塩、こしょう、バジルを両面にふりかけてなじませる。
3. 器に盛り、好みでパプリカ、バジルの葉などを添える。

秋田が有名だが、鳥取や兵庫の日本海側も主な産地。山陰地方は春に旬を迎える。



# ホッケ

## ルックス

大きいものは40cmを超え、身体は暗褐色で紡錘形。ヒレなどにトゲがない。

## つぶやき

干物として流通するものは、ほとんどが近縁種のキタノホッケ(シマホッケ)。

## 食べ方

塩焼きはもちろん、だんご汁やちり鍋にしてもおいしい。

北方を「ほっけ」とも読むことから、北の魚という意味



## ホッケの甘酢あん

### [ 材料 / 2人分 ]

ホッケ(マホッケ) ..... 1尾  
塩、こしょう、片栗粉 ..... 各適量  
サラダ油 ..... 大さじ2  
玉ねぎ ..... 1/4個  
ゆでたけのこ ..... 40g  
さやいんげん ..... 3本  
しいたけ ..... 1枚

#### A

しょうゆ、砂糖、酒 ..... 各大さじ2  
酢 ..... 大さじ1と1/2  
トマトケチャップ ..... 小さじ1  
水 ..... 80ml

#### B

片栗粉 ..... 大さじ1/2  
水 ..... 大さじ1

ごはんのお供にも  
ぴったりの一品



### [ 作り方 ]

- ホッケは食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふって片栗粉を薄くまぶす。玉ねぎ、たけのこ、しいたけは薄切り、さやいんげんは斜め切りにする。A、Bはそれぞれ混ぜ合わせしておく。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、ホッケを入れて両面をこんがり焼き、器に盛る。
- 2のフライパンに玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、さやいんげんを入れて強めの中火で炒め、しんなりしてきたらAを加えて煮立てる。全体がなじんできたらBをさっと混ぜてから加え、とろみがついたら2にかける。



# マグロ (メバチマグロ)

## ルックス

大きな目とずんぐりした体型が特徴で2m前後になる。

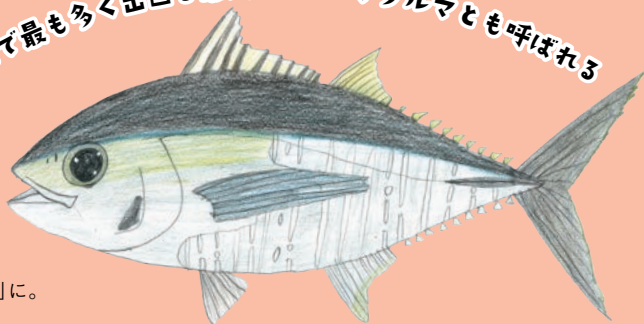
## つぶやき

マグロなどの回遊魚は、泳ぎながら酸素を取り入れるため泳ぎを止めると窒息してしまう。

## 食べ方

刺身、ねぎトロ、煮物にも。さくごと湯をかけ霜降りにし、しょうゆ・みりん・酒などに漬けて「づけ」に。

国内で最も多く出回る庶民派マグロ、ダルマとも呼ばれる



## マグロステーキのタイ風サラダ添え

### [材料 / 2人分]

マグロ(メバチマグロ・刺身用さく)

..... 150g  
塩、こしょう、サラダ油 ..... 各適量  
にんにくの薄切り ..... 1かけ分  
紫玉ねぎ、黄パプリカ ..... 各1/4個  
ミニトマト ..... 4個  
セロリ ..... 1/4本  
パクチー ..... 1/2株  
ミックスナッツ ..... 20g

### A

ナンブラー ..... 大さじ2  
砂糖、レモン汁 ..... 各大さじ1と1/2  
にんにくのみじん切り ..... 1/2かけ分  
赤唐辛子の輪切り ..... 1/2本分

ピリツと辛味の効いた  
彩り鮮やかな一品



### [作り方]

1. マグロは水けを拭き、塩、こしょうをかるくふる。紫玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分切る。セロリは薄い斜め切り、パプリカは細切り、パクチーは長さ1cmに切る。ミックスナッツは包丁で砕く。
2. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火にかけ、にんじくの色が変わってきたら取り出す。マグロを入れて強火に

し、表面全体をさっと焼いて取り出す。7mmほどのそぎ切りにして器に盛り、にんにくをちらす。

3. ボウルにAを入れて混ぜ、野菜を加えて和える。2のにせてミックスナッツをちらす。

### アレンジ

生のマグロを使用してもおいしく味わえます。



# アオメエソ / メヒカリ

## ルックス

深海で光る  
エメラルドグリーンの大きな瞳、  
15cmくらいの小さなボディ。

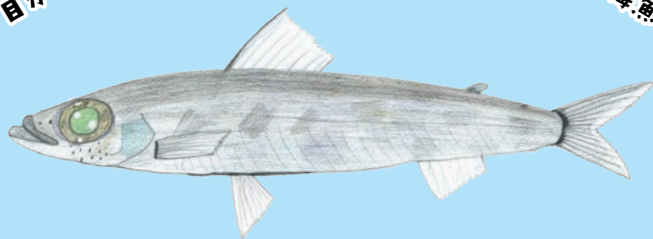
## つぶやき

ひと昔前までは、  
雑魚扱いだったが  
最近では人気上昇中。

## 食べ方

丸ごと食べるのがおすすめ。  
天ぷらやから揚げ、  
鮮度のよいものは刺身に。

目が青く光るから「青目えそ」や、「目光」と書く深海魚



## アオメエソの丸ごとから揚げ カレー塩添え

### 〔材料 / 4人分〕

アオメエソ(メヒカリ) …………… 20尾  
塩、こしょう、揚げ油 …………… 各適量  
A  
小麦粉、片栗粉 …………… 各大さじ2  
B  
〔カレー粉 …………… 小さじ1  
塩、ガーリックパウダー …… 各小さじ1/2

カレーの風味が  
ほどよいアクセントに！



### 〔作り方〕

1. アオメエソは頭と内臓を取り除き、よく洗って水けを拭く。  
塩、こしょうをふり、Aを混ぜ合わせてからまんべんなくまぶす。Bを混ぜ合わせておく。
2. 揚げ油を高めの中温(180℃。菜箸を入ると勢いよく多量の泡が出る程度)に熱し、アオメエソを入れてカラッと揚げ上げる。
3. 器に盛り、Bを添える。



# カワハギ

## ルックス

つぶらな瞳におちよぼ口の愛嬌顔に似合わず、お肌はザラザラ。

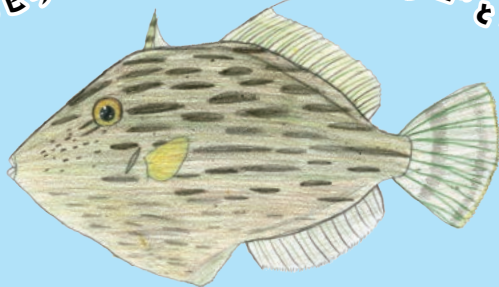
## つぶやき

皮をはいで食べることから、身ぐるみはがされるため「ばくち打ち」の名も。

## 食べ方

「肝じょうゆ」でいただく刺身は絶品。煮ても焼いても鍋にしても◎。

ヒラヒラと泳ぐ姿から“海のヘリコプター”とも



## カワハギの油淋鶏（ユーリンチー）風から揚げねぎソース

### 【材料 / 2人分】

カワハギ ..... 2尾  
 ねぎのみじん切り ..... 1/4本分  
 赤唐辛子の輪切り ..... 1/2本分  
 塩、こしょう、片栗粉、揚げ油 ..... 各適量  
 サニーレタス ..... 適宜

### A

しょうゆ ..... 大さじ2  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 酢、水 ..... 各小さじ2

ホクホクの身に  
 香味だれを添えていただく



### 【作り方】

1. カワハギは頭を切り落とし、内臓を取り除いて切れ目から皮をむく※。よく洗って水けを拭き、皮目に切り込みを入れる。塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。Aは耐熱容器に入れてレンジ（600W）で1分間加熱し、ねぎと赤唐辛子を加えて混ぜ合わせ、たれを作る。
2. 揚げ油を中温（170℃。菜箸を入ると1～2秒ほどしつか

らシウワシウワと泡が出る程度）に熱し、カワハギを入れて中に火が通るまで5分ほど揚げ、油をよくきる。

3. 器に盛り、好みでサニーレタスなどを添えて1のたれをかける。  
 ※ 皮の取り方のポイントは、4ページを参照。



# コイ

## ルックス

2対のヒゲがある。  
うろこが36枚並ぶことから  
1里(36町)になぞられ「鯉」とも。

## つぶやき

縄文時代から食べられてきた  
レジェンド的な魚。

## 食べ方

「鯉コク」やあら煮、洗いが主流。  
鮮度が落ちると臭みが出るため、  
濃いめの味つけがおすすめ。

昔はマダイ(真鯛)以上に格式の高い淡水魚の王者



## コイの甘煮

### [材料 / 2人分]

コイ(筒切り) ..... 2切れ  
しょうがの薄切り ..... 1/2かけ分  
穂じそ ..... 適宜

#### A

酒 ..... 1/2カップ  
砂糖 ..... 大さじ4  
しょうゆ ..... 大さじ3  
みりん ..... 大さじ2  
水 ..... 1カップ



昔から親しまれる  
信州の郷土料理

### [作り方]

- 鍋に湯を沸かしてコイを加え、再び沸騰したらていねいに取り出す。
- 1の鍋を洗ってAを入れ、中火にかけて煮立てる。コイを並べて加え、しょうがをのせて落としぶたをする。煮立ったら弱火にし、煮汁が少なくなるまで1時間ほど煮る。
- 器に盛り、穂じそなどを添える。

#### ポイント

コイは沸騰した湯で熱してから調理すると、臭みが消え、よりおいしく味わうことができます。

「妊娠中のむくみや、母乳の出に良い」といわれ、山間部の貴重なタンパク源にも。



# ヒラメ

## ルックス

左側に目がついている。  
口が大きく、ボディを縁取るように  
背ビレ、尻ビレがある。

## つぶやき

海底で過ごしやすくするため、  
成長につれて右目が  
左側に移動していく。

## 食べ方

刺身は白身魚のなかでも最上級、  
昆布締めも美味。  
寿司ダネのエンガワはヒレの付け根の筋肉。

透き通った身の美しさはオンリーワン！



## ヒラメときのこのクリーム煮

### [材料 / 2人分]

ヒラメ(切り身) ..... 2切れ  
塩、こしょう、小麦粉 ..... 各適量  
好みのきのこ ..... 100g  
にんにく ..... 1かけ  
サラダ油 ..... 大さじ1  
バター ..... 10g  
パセリのみじん切り ..... 適量  
ブロッコリー(下ゆでしたもの) ..... 適宜

A  
生クリーム ..... 100ml  
白ワイン ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 小さじ1  
洋風スープの素(顆粒) ..... 小さじ1/2  
塩 ..... 小さじ1/3  
こしょう ..... 適量

白身とクリームの  
相性  
ぴったり！



### [作り方]

1. ヒラメは水気を拭いて塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。きのこは食べやすくほぐす。にんにくは包丁でつぶす。
2. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱めの中火にかけ、にんにくの色が変わってきたら取り出す。バターとヒラメ、きのこを入れて中火にし、ヒラメの両面に焼き色を付ける。
3. Aを加えてひと煮立ちさせたら器に盛り、ブロッコリーなどを添えてパセリのみじん切りをちらす。

関東では「ソゲ」(小型)、「大ソゲ」(中型)、「ヒラメ」と成長によって  
名前を変えるため出世魚扱いされる。



# ムツ

## ルックス

目が大きく、2つの背ビレと鋭い歯が特徴。50cm以上になるものも。

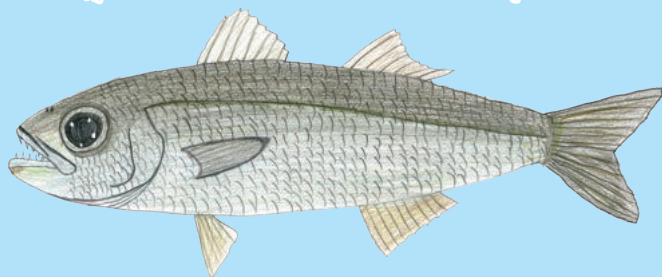
## つぶやき

深海魚だが幼魚は浅瀬にいる。親のそばにいないため「親不孝」の呼び名が。

## 食べ方

脂がのっている「むつつこい」が名前の由来で、照り焼きや煮つけ、刺身などがおすすめ。

子どもの頃は「親不孝」と呼ばれる？



## ムツの煮つけ 小松菜添え

### 【材料 / 2人分】

ムツ(切り身) ..... 2切れ  
塩 ..... 少々  
片栗粉 ..... 適量  
小松菜 ..... 1/3袋  
しょうがの千切り ..... 適宜

### A

酒 ..... 1/4カップ  
しょうゆ・みりん ..... 各大さじ3  
砂糖 ..... 大さじ2  
水 ..... 1/2カップ



老若男女に愛される  
やさしい味わい

### 【作り方】

1. ムツは塩をふって10分ほどおき、水けを拭く。皮目に切り目を入れ、片栗粉を薄くまぶす。小松菜はさっとゆで、水にとって長さ4cmに切る。
2. 鍋にAを入れて中火で煮立て、ムツを皮目を上にして加える。落としぶたをして煮立ったら弱火にし、10分ほど煮る。
3. 器に盛り、小松菜、しょうがを添える。

昔、銀ムツ(現在はメロの流通名)と呼ばれたのはマジェランアイナメで、ムツの仲間ではない。



# ハタ (オオモンハタ)

## ルックス

水玉模様のボディにとがった顔、体長は35cm前後と小ぶり。

## つぶやき

漢字では「大紋羽太」と書くように、姿が似ているホウセキハタよりも斑紋が大きい。

## 食べ方

上品な白身、薄造りでポン酢とともにいただいても◎。煮つけや、汁物にも。

ハタ類のなかでも小型の高級魚



## ハタの酒蒸し ねぎだれ添え

### 【材料 / 2人分】

ハタ(オオモンハタ・切り身) …… 2切れ  
 ねぎ …… 1/2本  
 生しいたけ …… 2枚  
 しめじ …… 50g  
 昆布(10cm角) …… 1枚  
 水 …… 1/2カップ  
 酒 …… 1/4カップ  
 塩 …… 適量

### A

万能ねぎの小口切り …… 1/4束分  
 にんにくのすりおろし、  
 しょうがのすりおろし …… 各小さじ1/2  
 しょうゆ …… 大さじ2  
 酢、砂糖 …… 各大さじ1と1/2  
 ごま油 …… 大さじ1



絶品の特製だれと  
 ともにいただく

### 【作り方】

1. フライパンに水と酒、昆布を入れて30分以上おく。
2. ハタは塩をふって5分ほどおき、水けをよく拭く。ねぎは斜め切り、しいたけは半分に切る。しめじは食べやすくほぐす。Aは混ぜ合わせ、ねぎだれを作っておく。
3. 1を強火にかけて沸騰させ、昆布の上にハタ、ねぎ、しいたけ、しめじをのせてふたをする。再び沸騰させたら中火にし、7分ほど蒸す。
4. 器に盛り、2のねぎだれを添える。



# ホウボウ

## ルックス

鮮やかな赤色のボディに、エメラルドグリーン色の胸ビレ。頭は大きく四角い。

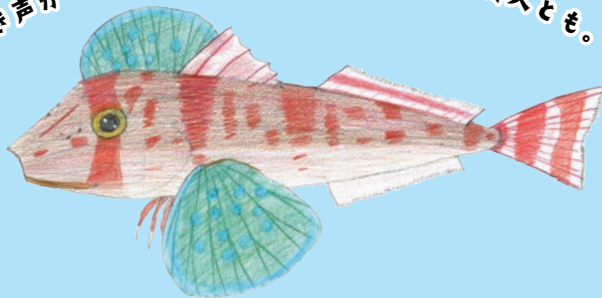
## つぶやき

敵を威嚇するときに、美しい胸ビレを大きく広げる。

## 食べ方

あらがとてもおいしいため、煮物、汁物料理にぴったり。刺身やから揚げとしても。

鳴き声が「ホウボウ」と聞こえ、海底の吟遊詩人とも。



## ホウボウのアクアパッツァ

### 【材料 / 2人分】

ホウボウ …………… 1尾  
アサリ …………… 150g  
にんにくのみじん切り …………… 1かけ分  
ミニトマト、ブラックオリーブ …… 各5〜6個  
オリーブオイル …………… 大さじ2  
白ワイン …………… 50ml  
水 …………… 200ml  
塩 …………… 小さじ1/3  
粗びき黒こしょう …………… 適量  
イタリアンパセリ …………… 少々  
オリーブオイル(仕上げ用) …… 大さじ1

魚の  
だしで  
旨味を  
さらに  
アップ！



### 【作り方】

1. ホウボウは頭を付けたまま内臓とエラを取り除いて洗い、皮目に切り込みを入れる。イタリアンパセリは粗みじん切りにする。※ヒレの取り方は、4ページを参照。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにく、オリーブを入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。ホウボウを入れてスプーンなどでオリーブオイルをかけながら中火を通し、白ワイン、水、アサリ、ミニトマトを入れてふたをする。沸騰したら弱めの中火にして5分ほど蒸し煮にし、ふたを取って塩、こしょうをふる。
3. 器にホウボウとアサリを盛り、フライパンに残ったスープに仕上げ用のオリーブオイルを加えて混ぜる。具材にかけてイタリアンパセリをちらす。

そっくりな魚・カナガシラとともに頭の骨がかたいことから「強い子になるように」とおいし初めの祝い魚に用いられる。



# フグ (トラフグ)

## ルックス

白く縁取られた大きく黒い斑紋、背と腹に細かいトゲがギッシリ。

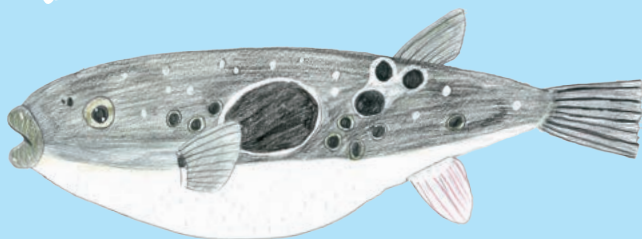
## つぶやき

卵巣や肝臓などに強毒がある。フグ調理師免許を持つ人以外の調理は厳禁。

## 食べ方

ふぐちり鍋、刺身、から揚げ、白子も絶品。

鍋シーズンに旬を迎える白身魚のキング!



## フグの鍋みそ仕立て

### [ 材料 / 2人分 ]

フグ(トラフグ・切り身) ..... 300g  
 昆布(10cm角) ..... 1枚  
 水 ..... 500ml  
 白菜 ..... 1/8株  
 にんじん ..... 1/4本  
 ねぎ ..... 1/2本  
 春菊 ..... 1/2束  
 木綿豆腐 ..... 1/2丁  
 生しいたけ ..... 2枚  
 えのきだけ ..... 50g  
 もみじおろし、  
 万能ねぎの小口切り ..... 各適宜

A

みそ ..... 50g  
 みりん ..... 大さじ2



みそのコクで  
食べごたえ満点

### [ 作り方 ]

- 鍋に水と昆布を入れて30分以上おく。
- フグはぶつ切りにする。白菜はざく切り、にんじんは5mmの輪切り、ねぎは斜め切り、春菊は半分に切る。豆腐は2cmくらいに切る。しいたけとえのきだけは軸を切り落としてほぐす。
- 1の鍋を中火にかけて沸騰する直前に昆布を取り出し、Aを溶き入れる。2を入れて煮立て、好みでもみじおろし、万

能ねぎを添える。

当たれば(毒に)死ぬことから、大阪では「鉄砲」の隠語が。テッポウのちり鍋で「てっちり」、刺身は「てっさ」に。



# タラ (マダラ)

## ルックス

体長1m前後、下アゴに長いヒゲ。  
体に「斑(まだら)」があるため  
マダラとも。

## つぶやき

タラコはスケウダラの子で  
マダラの卵ではない。

## 食べ方

タラちりはもちろん、  
白子は湯豆腐にしても◎。  
身よりも白子が珍重される。

お腹一杯食べる食いしん坊で「たら腹食う」の語源にも。



## タラのみぞれ煮

### [ 材料 / 2人分 ]

タラ(マダラ・生・切り身) …………… 2切れ  
しめじ …………… 100g  
塩、こしょう、小麦粉 …………… 各適量  
サラダ油 …………… 大さじ1  
万能ねぎの小口切り …………… 2本分

### A

大根おろし …………… 1/4本分  
酒、しょうゆ、みりん …………… 各大さじ2  
和風だしの素(顆粒) …………… 小さじ1/2

大根おろしで味わう  
ヘルシーな一品



### [ 作り方 ]

1. タラは1切れを3等分に切ってから、水けを拭いて塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。
2. フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、タラを入れて両面にこんがりと焼き色が付くまで焼く。Aとしめじを加え、ひと煮立ちさせる。ふたをして中火にし、5分ほど煮る。
3. 器に盛り、万能ねぎをちらす。

「じゃっぱ汁」(青森)、「だだみ汁」(秋田)、「どんがら汁」(山形)など  
東北にはタラが主役の郷土料理が多い。



# コノシロ

## ルックス

背ビレの一番後ろが、糸のように伸びている。30cm前後になる。

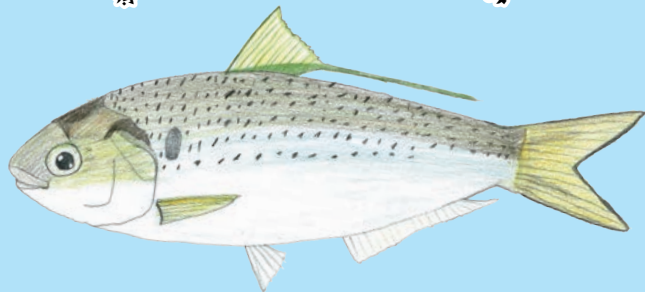
## つぶやき

シンコ、コハダ、ナカミズ、コノシロと成長とともに名前が変わる。

## 食べ方

関東では酢締めで、関西や九州では姿寿司や煮つけなどで。

寿司ダネの「コハダ」でおなじみ



## コノシロとたっぷり野菜の南蛮漬け

### 【材料 / 2人分】

|            |          |
|------------|----------|
| コノシロ       | 2尾       |
| 塩、こしょう、小麦粉 | 各適量      |
| サラダ油       | 大さじ3     |
| 紫玉ねぎ       | 1/2個     |
| にんじん       | 1/4本     |
| パプリカ(赤・黄)  | 各1/4個    |
| 貝割れ菜       | 1/3パック   |
| A          |          |
| 酢          | 大さじ4     |
| しょうゆ       | 大さじ1と1/2 |
| 砂糖、みりん     | 各大さじ1    |
| 赤唐辛子の輪切り   | 1/2本分    |

シャキシャキ野菜との食感も楽しめる！



### 【作り方】

1. コノシロは包丁でうろこをこすり落として三枚おろし※にし、塩、こしょうをかるくふって小麦粉をまぶす。紫玉ねぎは薄切り、にんじん、パプリカは千切り、貝割れ菜は根を切り落とし、長さを半分に切る。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、コノシロを入れて両面をカリッと焼く。大きめのバットに入れ、野菜を加える。
3. 鍋にAを入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。2に加えてさっと混ぜ、30分ほどおく。

※ 三枚おろしのポイントは、5ページを参照。

江戸前を代表する「光りもの」、大阪の「バッテラ」の元祖はコノシロ、愛媛の「いずみや(卵の花寿司)」もコノシロで作る。



# クジラ (ニタリクジラ)

## ルックス

上アゴの3本の盛り上がった線がトレードマーク、体長14メートルほどになる。

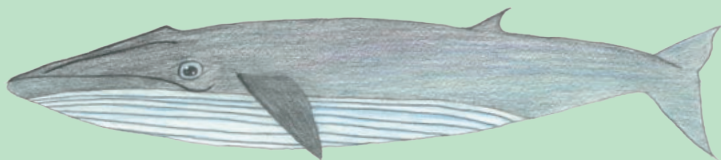
## つぶやき

中型で最大級のシロナガスクジラの半分くらい。歯がないヒゲクジラの仲間。

## 食べ方

刺身、鍋、竜田揚げ、煮物などに。サエズリ(舌)や尾身も美味。

ナガスクジラに似ているため「似たり鯨」



## クジラのから揚げ

### [ 材料 / 2人分 ]

クジラ(ニタリクジラ・赤身) …… 200g  
片栗粉、揚げ油 …… 各適量  
レモンのくし切り、  
しし唐辛子の素揚げ …… 各適宜  
A

しょうゆ …… 大さじ2  
みりん、酒 …… 各大さじ1  
こしょう …… 少々  
しょうがのすりおろし、  
にんにくのすりおろし …… 各小さじ2

昔懐かしの  
給食定番メニュー



### [ 作り方 ]

- クジラは厚さ1.5cmの一口大に切り、ペーパータオルで血をよく拭き取る。Aはボウルに入れて混ぜ合わせておく。
- 1のボウルにクジラを入れて手でなじませるように混ぜ、30分以上おいて片栗粉をまぶす。
- 揚げ油を高めの中温(180℃。菜箸を入れると勢いよく多量の泡が出る程度)に熱し、クジラを入れて4分ほど揚げる。
- 器に盛り、好みでしし唐辛子などを添えてレモンをしぼる。

カツオ処の土佐湾ではカツオがニタリクジラに付き添って泳ぐことから、「カツオクジラ」とも呼ばれている。



# OSAKANA RECIPE



## 企画：一般社団法人 日本さかな検定協会

〒102-8522 東京都千代田区三番町3-8 泉館三番町ビル TEL:03-5212-6918  
<http://www.totoken.com/>

## 制作：株式会社 協同宣伝

〒102-8522 東京都千代田区三番町3-8 泉館三番町ビル TEL:03-5212-7968

## 協力：一般社団法人 大日本水産会 魚食普及推進センター

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル8階 TEL:03-3585-6684  
<https://osakana.suisankai.or.jp/>

