

かながわの旬の魚と食文化

浜のおかみさんレシピ集



はじめに・・・

「全国豊かな海づくり大会」は、神奈川県が昭和 55 年に横須賀市長井で開催した「神奈川放魚まつり」がきっかけとなって、全国大会に発展したもので、それから四半世紀が経過します。

平成 17 年 11 月 20 日、「第 25 回全国豊かな海づくり大会」が、『海の再生と魚の食文化の創造～海の恵みに感謝した豊かな海づくりと新たな魚の食文化の発信～』を基本理念に、横浜みなとみらいで開催されます。

古くから「母なる海」は、私たちに多くの恵みをもたらしてくれました。この大会をきっかけに、より多くの方々に海の恵みの美味しさや、魚の食文化の素晴らしさを知っていただくため、日頃から魚食普及に取り組まれている浜のおかみさん達に、県内各地域のご自慢の料理を教えただきました。そうして出来上がったこのレシピ集には、旬の魚介類を美味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。

大会後もお手元に置いていただき、ぜひ末永くご活用いただければ、幸いです。



かながわの海・・・

神奈川県は、東京湾、相模湾に面し、海から多くの恵みを受け、三崎・小田原など25の漁港や、横浜港・横須賀港などでも、様々な水産物が水揚げされています。

東京湾は内湾型で、日本の海で確認されている約4,000種のうち、約200種類の魚介類が生息しています。小型底びき網やアナゴ筒、タコツボ漁業などが盛んで、江戸前として親しまれるシャコやアナゴ、タコなどが水揚げされているほか、ノリ養殖も行われています。また、小型魚の保護や二日おきに休業するなど資源管理の取り組みが行われています。

相模湾は、開放型の湾であり、複雑な海底構造と暖かい黒潮等の影響により、魚類だけでも1,300種以上が確認され、定置網漁業や刺網漁業などが盛んです。回遊魚のアジ・サバ・イワシ類の他、マダイやヒラメなど、約300種が食用として水揚げされています。

河川では、アユを中心にコイやヤマメ釣りが盛んに行われており、湖ではワカサギが、釣りや刺網により漁獲されています。



かながわの魚

魚の栄養 《魚介類に含まれる、主な栄養素をご紹介します。》

DHA（ドコサヘキサエン酸）

脳細胞を活性化させ、悪玉コレステロールを減らす作用があるDHAは、お魚だけがもっている栄養素。青魚に多く含まれています。

EPA（エイコサペンタエン酸）

EPAは、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防したり、血液をサラサラにしてくれます。

タンパク質

人間の体は大部分がタンパク質で作られています。白身魚は消化のいい良質のタンパク質に富んでいます。

カルシウム

骨や歯の材料となるカルシウムは、お酢やスタチ果汁等のビタミンDと一緒にとると、吸収率がアップします。脳神経細胞の安定を保つ作用があり、イライラ防止にもなります。

タウリン

イカ、タコ、貝類、甲殻類に多く含まれています。血圧やコレステロール値を下げる働きがあります。

*** 目 次 ***

●	魚種別レシピ索引	4
横 浜	小柴風シャコマリネ	6
	シャコバーグ	6
	シャコと生ハム de カルパッチョ	7
	アナゴのごぼう巻き	8
	江戸前マコガレイの煮付け	8
	マコガレイの甘酢あんかけ	9
	シバエビの若菜まき	10
	イワシと青菜のリフレッシュスープ	11
	カタクチイワシ(ゴマメ)と大豆ミックス揚げ	12
	根昆布の当座煮	12
横 須 賀	大根なますアラカルト	13
	磯ずし	14
	浜ずし	15
	ノリの佃煮	16
	シャコたま丼	16
	ヒジキの春巻	17
	タコ飯	18
	鯛のご飯	18
	お魚ハンバーグ(ハワイアン風)	19
	イワシの団子汁(味噌仕立て)	20
三 浦	アナゴの柳川	20
	コノシロの甘露煮	21
	サバのしょうが煮	21
	マグロのさんが	22
	マグロの雪おろし	23
	キンメダイのちり鍋	24
	キンメダイの酒蒸し	24
	キンメダイの中華風唐揚げ	25
	イワシの野菜包み揚げ	26
	イワシのしそ巻揚げ	26
三 浦	イワシのさつま揚げ稲荷	27
	イカの塩辛	28
	イカの包み煮	28
	イカのしんじょ揚げ煮	29
	イカの変わりコロッケ	30
	サンマの蒲焼	30

三 浦	イカのみそフレンチサラダ	31
	サバの唐揚げロシア風	32
	サンマの卵の花漬け	32
	焼きシメサバ	33
	ヒジキの白あえ	34
	ワカメとイカのぬた	34
湘 南 ・ 西 湘	昆布の炊き込みご飯	35
	イサキの酒蒸し	36
	イサキのさつま揚げ	37
	ソウダガツオのフレーク	37
	アンコウのカレー	38
	アンコウのきもあえ	38
	梅と鯛	39
	ワカメの茎のキンピラ	40
	アジたまどんぶり	40
	アジのわさび漬けあえ	41
	アジとメカブの柚子あえ	41
	アジのフリッター甘酢あんかけ	42
	イカのともあえ	44
	イカにら納豆	44
	イカ飯	45
	サバのカレームニエル	46
	イワシとろろ丼	47
	シラスナゲット	47
	ホウボウの香味揚げ	48
	カマスのさっぱり梅	48
タカノハダイの団子汁	49	
川 湖	アユの塩焼き	50
	ワカサギのフライ	50
●	おいしい魚の見分け方	51
●	魚をさばいてみよう！	52
●	イカをさばいてみよう！	53
●	かながわの旬のお魚カレンダー	54
●	かながわの漁業マップ	56
●	かながわの漁業解説	58
●	水産物の直売情報等	60

* お魚料理の豆知識 *

- ・白身と赤身の違い (9)
- ・旬の魚を上手に保存 (10)
- ・二枚貝の砂抜き (17)
- ・おいしいマグロの色 (22)
- ・冷凍マグロの解凍方法 (23)
- ・干物の作り方・選び方 (43)

●魚種別レシピ索引

魚種	料理名	ページ	地区
アジ 	アジたまどんぶり	40	湘南・西湘
	アジのわさび漬けあえ	41	湘南・西湘
	アジとメカブの柚子あえ	41	湘南・西湘
	アジのフリッター甘酢あんかけ	42	湘南・西湘
アナゴ 	アナゴのごぼう巻き	8	横浜
	アナゴの柳川	20	横須賀
アユ 	アユの塩焼き	50	川・湖
アンコウ 	アンコウのカレー	38	湘南・西湘
	アンコウのきもあえ	38	湘南・西湘
イカ 	磯ずし	14	横須賀
	浜ずし	15	横須賀
	イカの塩辛	28	三浦
	イカの包み煮	28	三浦
	イカのしんじょ揚げ煮	29	三浦
	イカの変わりコロッケ	30	三浦
	イカのみそフレンチサラダ	31	三浦
	ワカメとイカのぬた	34	三浦
	イカのともあえ	44	湘南・西湘
	イカにら納豆	44	湘南・西湘
イカ飯	45	湘南・西湘	
イサキ 	イサキの酒蒸し	36	湘南・西湘
	イサキのさつま揚げ	37	湘南・西湘
イワシ 	イワシと青菜のリフレッシュスープ	11	横須賀
	カタクチイワシ(ゴマメ)と大豆ミックス揚げ	12	横須賀
	イワシの団子汁(味噌仕立て)	20	横須賀
	イワシの野菜包み揚げ	26	三浦
	イワシのしそ巻揚げ	26	三浦
	イワシのさつま揚げ稲荷	27	三浦
イワシとろろ丼	47	湘南・西湘	
エビ 	シバエビの若菜まき	10	横浜
カマス 	カマスのさっぱり梅	48	湘南・西湘
キンメダイ 	キンメダイのちり鍋	24	三浦
	キンメダイの酒蒸し	24	三浦
	キンメダイの中華風唐揚げ	25	三浦
コノシロ 	コノシロの甘露煮	21	横須賀

魚種	料理名	ページ	地区
 コンブ	根昆布の当座煮	12	横須賀
	昆布の炊き込みご飯	35	三浦
 サザエ	大根なますアラカルト	13	横須賀
	磯ずし	14	横須賀
 サバ	サバのしょうが煮	21	横須賀
	サバの唐揚げロシア風	32	三浦
	焼きシメサバ	33	三浦
	サバのカレームニエル	46	湘南・西湘
 サンマ	サンマの蒲焼	30	三浦
	サンマの卵の花漬け	32	三浦
 シイラ	お魚ハンバーグ（ハワイアン風）	19	横須賀
 シャコ	小柴風シャコマリネ	6	横浜
	シャコバーグ	6	横浜
	シャコと生ハムdeカルパッチョ	7	横浜
	シャコたま丼	16	横須賀
 シラス	浜ずし	15	横須賀
	シラスナゲット	47	湘南・西湘
 ソウダガツオ	ソウダガツオのフレーク	37	湘南・西湘
 タイ	鯛のご飯	18	横須賀
	梅と鯛	39	湘南・西湘
 タカノハダイ	タカノハダイの団子汁	49	湘南・西湘
 タコ	タコ飯	18	横須賀
 ノリ	ノリの佃煮	16	横須賀
 ヒジキ	ヒジキの春巻	17	横須賀
	ヒジキの白あえ	34	三浦
 ハウボウ	ハウボウの香味揚げ	48	湘南・西湘
 マグロ	大根なますアラカルト	13	横須賀
	マグロのさんが	22	三浦
	マグロの雪おろし	23	三浦
 マコガレイ	江戸前マコガレイの煮付け	8	横浜
	マコガレイの甘酢あんかけ	9	横浜
 ワカサギ	ワカサギのフライ	50	川・湖
 ワカメ	大根なますアラカルト	13	横須賀
	ワカメとイカのぬた	34	三浦
	ワカメの茎のキンピラ	40	湘南・西湘

小柴風シャコマリネ

《横浜市：柴町》



材料（4人分）

茹でシャコ	20尾
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/8本
片栗粉	大さじ1と1/2
薄力粉	大さじ1と1/2
酢	100cc
砂糖	大さじ5
サクランボ	少々
揚げ油	

***** レ シ ピ *****

- ① 片栗粉、薄力粉、シャコを入れたポリ袋をよく振って衣をつける。
- ② 170℃の油でシャコを揚げる。
- ③ 酢と砂糖をよく混ぜ、1/4の量を揚げたてのシャコにかける。
- ④ にんじんは千切り、玉ねぎは輪切りにする。
- ⑤ バットにシャコ、にんじん、玉ねぎを並べ、③の残りをかけ、ラップをして冷蔵庫で3日程寝かせて味を馴染ませる。
- ⑥ 皿に盛り付け、サクランボなどを添える。

酢と砂糖を合わせたものは、揚げたてのシャコにかけると味がよく染み込みます。簡単で、あっさりとして食べやすい、日持ちのする一品です。

シャコバーグ

《横浜市：柴町》

材料（4人分）

茹でシャコ	20～30尾
豚ひき肉	300g
玉ねぎ	1/2個
パン粉	20g
牛乳	40cc
卵	1個
塩・こしょう	少々
サラダ油	適宜
大根	1/4～1/5本
しその葉	8枚
ポン酢	適宜



***** レ シ ピ *****

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒めたのち、粗熱をとる。
- ② パン粉を牛乳に浸す。
- ③ シャコはみじん切りにし、水気をしぼる。
- ④ ボールに①③と豚ひき肉を加え、塩・こしょうで下味をつけ、②と卵を加えてしっかりと混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を8等分にし、円形こまとめる。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひいて熱し、両面をこがさないように焼く。
- ⑦ しその葉を盛った器にシャコバーグをのせ、その上に大根おろしを盛り、千切りにしたしその葉を散らし、ポン酢をかける。

焼き加減は
竹串をさして
みて透明汁が
出たら焼き上
がり。(6~7分)

シャコと生ハム de カルパッチョ

《横浜市：柴町》



材料 (4人分)

- 茹でシャコ 8尾
- 生ハムスライス 8枚
- レタス 適宜
- その他お好みの野菜 適宜
(ミズナ、ルコラッタ、デトロイド、
レッドアジアマスタード等)
- パセリ、バジル 適宜
- ミニトマト 8個
- 〈ドレッシング〉
ドレッシング (市販のもの)
..... 100cc
- 酢 小さじ1
- 塩 少々

***** レ シ ピ *****

- ① シャコは薄酢水で洗い、水気を切る。
- ② 野菜は水で洗い、一口大に切る。
- ③ 大皿にレタスや、お好みの野菜を敷きつめ、シャコと生ハムを飾りつける。
- ④ パセリやミニトマト、バジルを添える。
- ⑤ ドレッシングを合わせ添える。

お好みのドレッシングに
酢と塩を少々加えると味
が引き締まります。
気軽なホームパーティー
にいかがですか？

アナゴのごぼう巻き

《横浜市：柴町》

***** レ シ ピ *****

- ① アナゴは調味料Aで下味をつける。
- ② ごぼうは4cm位に切り、下茹でする。
- ③ ごぼうにアナゴを巻きつけ、つまようじでとめる。
- ④ 網を熱して③をこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ つまようじをぬく。
- ⑥ 鍋に調味料Bを煮立て、④を入れ弱火で煮詰める。



材料 (4人分)

アナゴ (開いたもの)	10本	B	しょう油	……	大さじ3
ごぼう	……	1本	みりん	……	大さじ2
			水	……	大さじ2
A	酒	……	酒	……	大さじ2
	しょう油	……	砂糖	……	大さじ2
	しょうが汁	……			

ごぼうをにんじんに代えたり、色どりでいんげんを入れても・・・。

江戸前マコガレイの煮付け

《横浜市：柴町》

***** レ シ ピ *****

- ① マコガレイはウロコと内臓をきれいに取り、塩水で洗う。
- ② 鍋に調味料Aを入れて煮立てる。
- ③ 煮立ったところで、水切りしたマコガレイを重ねないように並び、落とし蓋をして強火で煮立てる。
- ④ 煮汁がマコガレイ全体を包み、3分ほど煮たら弱火にして数分煮たのち、火を止めて味をしみ込ませる。
- ⑤ 器に盛り付け、煮汁をかけてしらがぬぎをのせる。



材料 (4人分)

マコガレイ (小)	……	4尾		
A	}	水又はだし汁	……	1/2カップ
		しょう油	……	1/3カップ
		酒	……	1/3カップ
		みりん	……	1/3カップ
		砂糖	……	大さじ2
しらがぬぎ	……	少々		

マコガレイの甘酢あんかけ

《横浜市：柴町》



材料（4人分）

- マコガレイ …………… 4尾
- A** 玉ねぎ…………… 中1個
- にんじん…………… 中1本
- タケノコ…………… 小1本
- さやえんどう…………… 5本
- 生しいたけ…………… 4枚
- B** 片栗粉・砂糖…………… 各大さじ2
- みりん・酢…………… 各大さじ2
- だし汁…………… 1/2カップ
- 塩・しょう油・酒…………… 少々
- 揚げ油・ブロッコリー・ミニトマト

***** レ シ ピ *****

- ① マコガレイはウロコと内臓を取り、薄塩水できれいに洗って、水気を取る。
- ② マコガレイに十字の飾り包丁を入れる。たっぷりの油（160℃位の低温）でキツネ色になるまでじっくり揚げる。
- ③ 材料Aを千切りにし、玉ねぎ、にんじん、タケノコ、生しいたけの順に炒め、最後にさやえんどうを入れ、だし汁で溶いた片栗粉とその他のBの調味料を加え、味を整える。
- ④ 唐揚げにしたマコガレイを皿に移し、甘酢あんかけを盛り付け、ブロッコリー、ミニトマトを添える。

お魚料理の豆知識

* 白身と赤身の違い *

白身と赤身の違いは、筋肉の色の違いです。赤身魚は、ずっと泳いでいる回遊性の魚などで、真っ赤な身のマグロやカツオのほか、イワシやサバ、アジなども赤身の魚です。

美味しいのは漁獲から2日位まで。

白身魚は、主に磯に住むカサゴやメノシ、根に住み着くマダイのほか、磯で隠れて餌を待つヒラメなどです。鮮度低下は極めてゆっくりなので、美味しいのは5日位まで。ただし、冷たい海に住むタラやカレイなどは、白色の身ですが、魚肉の性質が違いますので鮮度低下は速いです。また、サケやマスは色素が異なり赤身魚とは異なります。

シバエビの若菜まき

《横浜市：柴町》

材料（4人分）

シバエビ…………… 200g
豆腐…………… 1/2丁
ほうれん草…………… 1/5把

A だし汁…………… 大さじ3
塩…………… 小さじ1
砂糖…………… 大さじ1と1/2
食紅…………… 少々
片栗粉…………… 大さじ2

薄焼き卵（2枚分）

卵…………… 2個
塩…………… 少々
片栗粉…………… 少々
揚げ油・サラダ菜・ミニトマト



***** レ シ ピ *****

- ① シバエビは頭を取って、尾のカラをむき、背ワタを取る。
- ② ボールに1%塩水を作り、むいたシバエビを洗う。シバエビと押し水気を切った豆腐、Aの材料をフードカッターに入れ、すり身を作る。
- ③ 卵・塩・片栗粉を混ぜ、薄焼き卵を2枚焼く。
- ④ 薄焼き卵を広げ、上に②を平らにのばし、茹でたほうれん草をのせて巻く。
- ⑤ ペーパータオルに包んで、10分程蒸す。
- ⑥ 水溶き片栗粉をつけて油で揚げ、1.5cm位に切り、サラダ菜やミニトマトと盛りつける。

シバエビの頭を取って
冷凍したものでも
十分おいしいですよ。

お魚料理の豆知識

* 旬の魚を上手に保存 *

アジやサバなど、旬の魚をたくさん手に入れたら、その日

食べる分のほかは、下処理して冷凍保存しておきましょう。方法は・・・

- 煮物用なら頭と内臓を除く。揚げ物用なら中骨も取り除き、開きにするか三枚におろす。
- 2%の冷たい塩水を作り、10分程浸してから、水気を拭き取り、袋に入れて冷凍保存（水1ℓに塩20g）。

※ 重ねないで平たくして冷凍すると、凍るのも速く解凍もしやすいですよ。

イワシと青菜のリフレッシュスープ

《横須賀市》



アジ・ササなどを利用してもいいでしょう。年間を通してあるチンゲンサイですが、小松菜にも代えられます。ターサイ、あさつきは身近にある野菜を利用してもいいでしょう。

***** レ シ ピ *****

- ① イワシは三枚におろし、1cm位のそぎ切りにし、酒、しょうが汁で2~3分下味をつけ、片栗粉をまぶしながらイワシを手で押しつぶす。
- ② チンゲンサイ、ターサイを切り分け、あさつきは半分を小口切り、しょうがは千切りにする。
タカノツメは小口切りにする。
- ③ 中華鍋で、いり卵を作り、水、中華だしの素で作ったスープを加えて煮立て、しょうがと①のイワシを加えて2~3分程煮る。
- ④ 塩、こしょう、しょう油で味を整えてから、チンゲンサイ、ターサイと残りのあさつきを切って加える。
- ⑤ ひと煮立ちさせ、火を止める直前に、小口切りしたあさつきとタカノツメを散らす。

材料 (5~6人分)

イワシ	4尾
酒	大さじ1
しょうがのしぼり汁	大さじ1
片栗粉	適量
チンゲンサイ	1株
あさつき	1把
ターサイ	1/4株
しょうが	3cm
タカノツメ	1本
卵	1個
油	大さじ1
水	6カップ
中華だしの素	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
しょう油	大さじ1

カタクチイワシ（ゴマメ）と大豆ミックス揚げ 《横須賀市》



***** レ シ ピ *****

- ① ゴマメはフライパンで、から煎りをする。
- ② 大豆はよく水切りをして、片栗粉をまぶしておく。
- ③ ①②をそれぞれ油でさっと揚げる。
- ④ 別の鍋に調味料を入れて、少し煮詰めたところに③を入れ、からめる。
- ⑤ 皿に盛りつけて白ごまをまぶす。

材料（5～6人分）

ゴマメ	100g
大豆(ゆでた市販のもので可)	150g
白ごま	40g
片栗粉	少々
揚げ油	適量

調味料

酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょう油	大さじ1

ゴマメとは、カタクチイワシの幼魚を素干したものです

根昆布の当座煮

《横須賀市》

***** レ シ ピ *****

- ① 干したコンブの根は水につけて、生の時と同じやわらかさに戻し、2～3回水洗いする。
- ② 鍋にコンブの根と水をひたひたまで入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 砂糖、しょう油、酒を加え、弱火でコトコトと煮込む。



材 料	根コンブ (干したもの) .. 100g	しょう油..... 1/2カップ
	砂糖..... 1/2カップ	酒..... 1/3カップ
	水..... 適量	

大根なますアラカルト

《横須賀市》



材料（5人分）

大根	350g
にんじん	50g
塩	8g

〈A：サザエ入り〉

サザエ	中5個	
a {	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	塩	少々

〈B：マグロとワカメ入り〉

マグロ	50g	
生ワカメ	10g	
b {	味噌	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ1と1/2
みりん	少々	

***** レ シ ピ *****

- ① 大根、にんじんは皮をむき8cm長さの輪切りにし、繊維を切らないように薄切りしたものを極細千切りにする。
- ② ①のにんじんに塩をふってよくもみ、ここに大根を加えて、軽くもむ。
- ③ ②を水洗いし、しぼって水を切る。

〈サザエ入りの場合〉

- ④ サザエは殻から身を取り出し、薄切りした身に、酢で下味を付ける。
- ⑤ 調味料aの合わせ酢で③と④を和える。

〈マグロとワカメ入りの場合〉

- ④ 調味料bをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 1cm角に切ったマグロ、5cmに切ったワカメに③と④を加えて和える。

◆ワンポイントアドバイス◆

なますの代表的な材料は大根とにんじん。これは“紅白”ということでお祝いの水引きをかたどった縁起物で、おせち料理には欠かせないものです。

今回は糀入りの自家製味噌を使っているため、すり鉢で味噌をすっています。すり鉢でよくすり合わせると、味もなじみ、照りのある味噌なますベースができます。

磯ずし

《横須賀市》



◆ワンポイントアドバイス◆
これをノリで巻いて食べても
おいしいですよ。

材料 (4~5人分)

米…………… 3カップ
水…………… 3カップ
酒…………… 大さじ3
コンブ…………… 10cm角1枚

合わせ酢

酢…………… 1/2カップ
砂糖…………… 大さじ2
塩…………… 大さじ1

混ぜ合わせる具

スルメイカ…………… 100g
サザエ…………… 中3個
きゅうり…………… 1本
にんじん…………… 1本
れんこん…………… 60g

下味用の調味料

酢…………… 大さじ3
塩…………… 少々
薄口しょう油…………… 少々
おろしわさび…………… 適量

飾り用

卵…………… 1個
片栗粉…………… 大さじ1
塩…………… 少々
紅しょうが・ノリ・さやえんどう

***** レ シ ピ *****

- ① 米を洗い、1時間程ざるで水切りした後、水、酒、コンブを加えて炊く。
- ② 酢と砂糖、塩を合わせ、溶けるまで混ぜ合わせる。
- ③ 蒸らし終わったご飯を飯台に移し、合わせ酢をまんべんなく数回に分けてふりかけ、しゃもじで切るように合わせる。
- ④ スルメイカの皮はきれいにむいて、5mm幅の細切りにする。
- ⑤ サザエは貝から取り出し、塩でもみ洗いをしてから薄切りにする。
- ⑥ きゅうり、にんじんは皮をむき千切りにする。
- ⑦ れんこんは皮をむき、薄切りにしてから、酢を加えた熱湯でさっと茹でる。
- ⑧ 溶き卵に、小さじ1の水で溶いた片栗粉と塩少々を加えて薄焼き卵を作り、千切りにする。さやえんどうは塩茹でし、細切りにする。
- ⑨ 下味用の調味料を合わせ、④⑤⑥⑦を加えて下味をつける。
- ⑩ すし飯に⑧を加え、混ぜ合わせる。
- ⑪ 器ご盛りつけ、錦糸卵・ノリ・さやえんどうを飾り、紅しょうがをのせる。

浜ずし

《横須賀市》



***** レ シ ピ *****

- ① ご飯をすし桶に入れ、温めた合わせ酢をふりかけ、うちわであおぎながら、切るように混ぜ、すし飯を作る。
- ② 干しいたけ、乾燥ひじきは水で戻しておく。これに桜エビと調味料Aを加え、中火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ シラスは調味液Bで下味をつける。
- ④ イカは皮をむき、塩ひとつまみを入れた熱湯でさっと茹で、細切りにする。
- ⑤ きゅうりは薄く輪切りにし、塩もみをしておく。
- ⑥ 卵に砂糖・塩を少々加えて、炒り卵又は錦糸卵を作る。
- ⑦ すし飯に②③④を混ぜて器に盛りつけ、⑤⑥と紅しょうがを上にご盛りつける。

材料 (5人分)

すし飯

米	3カップ
合わせ酢	
酢	1/2カップ
塩・砂糖	少々

干しいたけ	3枚
乾燥ひじき	10g
桜エビ	10g
釜揚げシラス	100g
イカ	1ぱい
きゅうり	2本
卵	2個
塩	少々
砂糖	少々
紅しょうが	少々

調味料A

みりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ1

調味液B

酢	大さじ3
砂糖	少々

◆ワンポイントアドバイス◆

浜ずしは、高齢者でも食べやすいように、具をすべて細かくきざみます。骨まで食べられるシラスを混ぜたのが特徴です。

ノリの佃煮

《横須賀市》



材 料

乾燥ノリ	2帖
めんつゆ	1カップ
水	5カップ
砂糖・しょう油・みりん・酒	適宜

***** レ シ ピ *****

- ① 鍋に水1カップと小さくちぎったノリを入れ、はしでまぐす。(ほぐしきれないものがあっても良い。)
- ② ①の中にめんつゆ・残りの水(4カップ)を入れ、強火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にし、時々焦げないように木べら等で鍋底からしっかりかき混ぜ、水分なくなるまで煮込む。(4~5時間)
- ④ 砂糖・しょう油・酒・みりんでき好みの味を整える。

タカノツメを入れると、
ピリ辛味になります。

シャコたま丼

《横須賀市》

材料(4人分)

茹でシャコ	200g
卵	4個
めんつゆ	120cc
だし汁	適量
ワケギ・紅しょうが	少々
砂糖・みりん	適宜



***** レ シ ピ *****

- ① フライパンにめんつゆと、だし汁を入れ、加熱する。砂糖やみりんでき好みの味を整える。
- ② シャコをフライパンにとり、溶き卵を流し入れて少し混ぜ、フタをしてむらし好みのかたさにする。
- ③ どんぶりにご飯を盛り、その上に②をのせ、好みに小口切りしたワケギや紅しょうがを散らす。

ヒジキの春巻

《横須賀市》

辛子醤油が良く合いますよ。



材料（5人分）

干しヒジキ…………… 10g
魚すり身…………… 200g
玉ねぎ…………… 中1個
ピーマン…………… 1個
にんじん…………… 50g

調味料

しょう油…………… 大さじ2
ごま油…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ1/2以下
こしょう…………… 少々
春巻の皮…………… 10枚
薄力粉（水溶きする）…………… 少々
揚げ油…………… 適量

***** レ シ ピ *****

- ① 干しヒジキは水で戻した後、よく水切りする。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、にんじんはみじん切りにする。
- ③ ボールにすり身とみじん切りの野菜を混ぜ合わせ、そこにヒジキと調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 春巻の皮に、③の具を細長く包み込み、巻き終わりに水溶きした薄力粉を皮に塗りしっかり止める。
- ⑤ 170～180℃の油で、時々返しながらゆっくり揚げる。

お魚料理の豆知識

* 二枚貝の砂抜き *

- **3%の塩水を作り、この中に貝を入れ、呼吸をさせて貝の砂抜きをします**
- ※ 涼しい日陰で、容器には新聞紙をかぶせて砂抜きします。脅かすと貝殻を閉じ砂が抜けません。（水1ℓに塩30g）

貝料理のポイントは

- **料理の直前に水道水で良く洗います**
- ※ 貝殻に付いた汚れや海藻等の雑味の原因になります。
- **水から茹でます**

タコ飯

《横須賀市》

材料（4人分）

米	4カップ
水	4カップ
コンブ	10cm
マダコの足（茹でたもの）	300g
みつば・紅しょうが	少々
しょうが汁	大さじ1
しょう油	大さじ3
みりん	大さじ3



***** レ シ ピ *****

- ① 米をとぎ、ざるに上げて30分置く。
- ② コンブをかたくしぼったふきんでさっと拭き、のれんのように数ヶ所切り、4カップの水につけておく。
- ③ タコの足は、1cmの厚さにそぎ切りにし、しょう油とみりんできっと煮たあと、タコと煮汁を分けておく。
- ④ タコの煮汁は②に加え、炊く直前に昆布を出す。
- ⑤ 米を煮汁で炊きあげたら、しょうが汁とタコを混ぜ合わせ、みつばと紅しょうがをのせる。

鯛のご飯

《横須賀市》



材料（5～6人前）

タイ	1尾
米	4カップ
だし汁（コンブ、カツオのだし汁）	4カップ
しょう油	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ1と1/2

写真提供：神奈川新聞社

***** レ シ ピ *****

- ① 炊く30分前に米をといで置き、だし汁に浸しておく。
- ② タイはウロコと内臓をとり、味をしみやすくするため竹串で身を刺す。
- ③ 軽く塩を振り、20分程ぬかしてから、焦げない程度に焼く。
- ④ 鍋に①・しょう油・酒・塩を入れて米を炊き、鍋が沸騰してきたところでタイを入れて炊き上げる。
- ⑤ よく蒸らしてからタイを取り出し、身をほぐしてご飯に混ぜ合わせる。

お魚ハンバーグ（ハワイアン風）

《横須賀市》



材料（5人分）

シイラ（ミンチ）	200g
玉ねぎ	100g
豆腐	100g
レーズン	30g
パイナップル（缶詰）	5枚
卵	1個
片栗粉	大さじ3
塩	小さじ1
ナツメグ	小さじ1/2
こしょう	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ4
マヨネーズ	大さじ2
パイナップル缶の汁	大さじ3
サラダ菜	適量
ミニトマト	適量
サラダ油	適量

***** レ シ ピ *****

- ① 三枚におろしたシイラをミンチにする。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにして炒める。
- ③ 豆腐はふきんで水気を切り、から煎りして余分な水気を除く。
- ④ レーズンはみじん切りにする。
- ⑤ ボールに①②③④と塩、ナツメグ、こしょう、片栗粉、卵を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を5～6cm位の小半型型を整え、油をひいたフライパンで焦げ目を付けながら焼く。
- ⑦ 器にパイナップルを置き、その上に焼いたハンバーグを乗せ、ケチャップにマヨネーズを加え、パイナップルの汁でのばしたソースを流す。
- ⑧ サラダ菜、ミニトマト等を添える。

材料のお魚は、シイラ
の他、イワシ・ボラ・
アジ・サバなどでも、
おいしく作れますよ。

イワシの団子汁 (味噌仕立て)

《横須賀市》



材料 (4人分)

マイワシ (大) 7~8尾
木綿豆腐 1丁
ごぼう 1本
味噌 60g
しょうが汁 大さじ1
ねぎのみじん切り 大さじ1
薄力粉 大さじ1
酒 大さじ1
水 4.5カップ (増やしても可)

***** レ シ ピ *****

- ① イワシを三枚におろしてすり身にする。
- ② 味噌大さじ1、しょうが汁、酒、薄力粉を加えてよく混ぜる。
- ③ ごぼうはさがきにして、15分水につけてざるに上げる。
- ④ 鍋に水とごぼうを入れ、煮立ったら残りの味噌を加え、①を団子にして加える。
- ⑤ 団子が煮えて浮いてきたら、豆腐を手でくずして加える。

◆ワンポイントアドバイス◆

イワシの団子は、あまり多く入れない方がおいしいです。

アナゴの柳川

《横須賀市》

材料 (4人分)

マアナゴ (開いたもの) .. 中5本
ごぼう 1本
水 3カップ
砂糖 大さじ2
しょう油 大さじ2
卵 3個
みつば 適量



***** レ シ ピ *****

- ① ごぼうはさがきにして、15分水につけてざるに上げる。
- ② 鍋に水をはり、煮立ったところでアナゴを入れる。
- ③ 火が通り白くなったら取り出して、6つ位に切る。
- ④ ②の鍋にごぼうを入れ、砂糖、しょう油を加えてごぼうに味が付くまで煮る。
- ⑤ ③を入れて、アナゴに色が付いたところで、みつばを散らして卵でとじる。

コノシロの甘露煮

《横須賀市》

材料

コノシロ	25尾	
A	砂糖	1カップ
	しょう油	1カップ
	酒	1カップ
	酢	1カップ
	本だし	少々



***** レ シ ピ *****

- ① コノシロはウロコ、頭と腹ワタを取り、焦げ目がつくように焼く。
- ② 圧力鍋で焼いたコノシロを並べ、調味料Aを入れる。
- ③ 30分程煮こんで、その後15分程フタをとらずに蒸らし味をしみこませる。

サバのしょうが煮

《横須賀市》

材料 (4人分)

サバ(小)	2~3尾
根しょうが	適量
酒	300cc
水	1.5カップ位(ひたひた位)
酢	少々
しょう油	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2



***** レ シ ピ *****

- ① サバの頭と腹ワタを取り、3cm位の筒切りにし、金網で表面だけサッと焼く。
- ② 根しょうがは太目の千切りにする。
- ③ 鍋にサバを並べ、水、酒、酢、しょうがを入れ、落とし蓋をして強火にかける。
- ④ 沸騰したら弱火にし、十分に火がとおるまで煮る。
- ⑤ 砂糖とみりんを加えて5分程煮、その後しょう油を加えて煮汁が少なくなるまでじっくり煮る。
- ⑥ 器に盛り、針しょうがをのせる。