

マグロのさんが

《三浦市：三崎》



***** レ シ ピ *****

- ① マグロは細かく切ってから包丁でたたく。
 - ② にんじん、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにして、①にたたき混ぜる。
 - ③ ②にしょうが汁、スキムミルク、味噌、片栗粉、パン粉、塩、こしょうを混ぜてすり身状にする。
 - ④ ③を一口大の木の葉形こまどめ、油をひいて熱したフライパンで、こんがりと焼き色をつける。
 - ⑤ ④を器に盛り、レモンの輪切りを添えて焼きたてをいただく。
- ※ 揚げてもおいしく食べられます。

材料 (4人分)

| | |
|---------------|--------|
| マグロ | 500g |
| にんじん | 50g |
| 玉ねぎ | (中) 1個 |
| にんにく | 1片 |
| しょうが汁 | 少量 |
| スキムミルク(牛乳でも可) | 大さじ1 |
| 味噌 | 大さじ3 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 片栗粉・パン粉 | 少量 |
| レモン | 少量 |
| こしょう・油 | |

◆ワンポイントアドバイス◆

魚は丁寧にたたくと食感がよくなり、スキムミルクがまろやかで味を引き出します。魚嫌いの子供たちにもハンバーグ風においしく食べられる料理です。アジやサバなどの魚でも同じように調理できますので、容易に手に入る魚で試してみてください。

お魚料理の豆知識

* おいしいマグロの色 *

三崎魚港は、遠洋マグロ延縄船の母港。そこにはメノチやキハダ、クロマグロなど、たくさんのマグロ類が集まります。

マグロの赤色は、**ミオグロビン**という色素で、酸素との結合によって色が少しずつ変化します。

真っ赤に発色した**オキシミオグロビン**の状態が、刺身で一番美味しい時なのです。

- **ミオグロビン(Mb)**：薄赤色
↓ 酸化(O₂)
- **オキシミオグロビン(O Mb)**：鮮赤色
↓ 更に酸化(O₂)
- **メトミオグロビン(metMb)**：褐赤色

マグロの雪おろし

《三浦市：三崎》

材料（4人分）

マグロ…………… 500g
大根…………… 1/4本
パセリ…………… 少量
片栗粉…………… 適量
油

調味料A

しょう油…………… 大さじ1と1/4
酢…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1

調味料B（みぞれ酢）

酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1と1/2
塩…………… 小さじ1



***** レ シ ピ *****

- ① マグロは一口大に切り、バットなどに並べる。
- ② 調味料Aを混ぜ合わせて①にかかけ、20分程下味をつけぬす。
- ③ マグロの汁気を切り、片栗粉をまぶしてから中温で唐揚げにする。
- ④ 大根はおろして軽く絞り、調味料Bを混ぜてみぞれ酢にする。
- ⑤ パセリはみじん切りにしてふきんで包み、水気を切っておく。
- ⑥ ③のマグロを盛って④のみぞれ酢を添え、パセリをふる。

◆ワンポイントアドバイス◆

甘酢入り大根おろしで
さっぱり味に・・・
他の魚を利用しても良いですよ。

お魚料理の豆知識

* 冷凍マグロの解凍方法 *

- ・水道水で表面の切りくずを洗い流す。
- ・1%の塩を加えた50°の温水（マグロの5倍量ほど）に漬けこみ解凍する（約10分間位）。
- ・完全に解凍したら、表面の水をきれいに拭き取る。
- ※ 空気にさらし、オキシミオグロビンの状態にして発色させるためです。
- ・全体が空気に触れている状態にして発色させる。
- ※ 夏場以外は室温でザルに立てかけます。
- ・発色が充分になったら、ラップして冷蔵庫に入れる。
- ※ 解凍後に表面が濡れていると、変色したり、旨味がドリップ（血水）となって、出てしまします。

キンメダイのちり鍋

《三浦市：三崎》



***** レ シ ピ *****

- ① キンメダイは三枚おろし、食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐はやっこに切り、春雨はぬるま湯で戻す。しめじは石づきを切りとって、ねぎははす切りし、春菊は葉先を摘む。
- ③ 大根とにんじんは薄切りし、白菜は切りそろえてさっと茹でる。
- ④ 鍋に七分目までだし汁を入れ煮立て、①～③を加えて煮る。
- ⑤ ポン酢をつけていただく。好みでもみじおろしを添えてもよい。

材料（4人分）

| | |
|-------|------|
| キンメダイ | 1尾 |
| 豆腐 | 1丁 |
| 春雨 | 適宜 |
| しめじ | 1パック |
| ねぎ | 1本 |
| 春菊 | 適宜 |
| 大根 | 200g |
| にんじん | 100g |
| 白菜 | 3枚 |
| だし汁 | 適量 |
| ポン酢 | お好みで |

【だし汁のとり方】

| | | |
|----|------|-------|
| 材料 | 水 | 400cc |
| | だし昆布 | 10cm |
| | 削り節 | 12g |

- ①昆布は水から入れて沸騰する直前に取り出す。
 - ②削り節を入れ、沸騰させずに3分煮る。
 - ③火を止め、ふきんでこす。
- ※市販のだしの素も便利です。

キンメダイの酒蒸し

《三浦市：三崎》

材料（4人分）

| | |
|-----------|------|
| キンメダイ | 1尾 |
| 豆腐 | 1丁 |
| 生しいたけ | 4枚 |
| コンブ(5cm角) | 4枚 |
| さやえんどう | 8枚 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ4 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |



***** レ シ ピ *****

- ① キンメダイは三枚おろして4つに切り、塩を両面にふって10分おく。
- ② 豆腐は8つ切り、しいたけは石づきを除去して傘を飾り切りにする。コンブは切り目を入れ、さやえんどうは筋をとって塩ゆでしておく。
- ③ 器にコンブを敷き、キンメダイ、豆腐、しいたけをのせて酒をふり、蒸気の上った蒸し器で10分位蒸す。
- ④ 蒸し汁を小鍋ことり、水約大さじ2を加え、味をととのえてから火にかき、片栗粉でトロミをつける。
- ⑤ ③にさやえんどうをのせて④をかける。

あっさりした上品な味
ですよ。

キンメダイの中華風唐揚げ

《三浦市：三崎》



材料 (4人分)

| | |
|--------------|------|
| キンメダイ | 1尾 |
| ゆでタケノコ | 100g |
| にんじん | 100g |
| 生しいたけ | 4枚 |
| いんげん | 30g |
| ねぎ | 100g |
| 油・片栗粉 (まぶす分) | 適量 |

野菜の調味料

| | |
|------|----------|
| 油 | 大さじ1と1/2 |
| だし汁 | 1と1/2カップ |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| しょう油 | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ1と1/2 |

***** レ シ ピ *****

- ① キンメダイはうろこをとって内臓を除き、三枚おろして、4つに切り、水気を拭いて軽く塩、こしょうする。
- ② 野菜は千切り。
- ③ 油を熱して、にんじん、しいたけ、タケノコの順に炒め、だし汁を加える。ひと煮立ちしたら、調味料を入れ、片栗粉を同量の水で溶いて加え、トロミをつける。火を止める直前に塩ゆでしたいんげんとねぎを入れて混ぜる。
- ④ ①に片栗粉をまぶして揚げ、器に盛って③をかける。

◆ワンポイントアドバイス◆

ボリュームたっぷり、食のすずむおかず。

*キンメダイは1kg位のを。

*1人前の場合は350~400gの

ものを1尾のまま使うと豪華です。

イワシの野菜包み揚げ

《三浦市：三崎》



材料（4人分）

イワシ（大）…………… 4尾
にんじん…………… 30g
玉ねぎ（小）…………… 1個
パセリ…………… 少量
とき辛子…………… 少々
卵…………… 2個
サラダ菜・プチトマト・レモン
塩・こしょう・薄力粉・パン粉
揚げ油

***** レシピ *****

- ① イワシは腹開きにして、中骨を取り除き、塩、こしょうをして20～30分間おく。
- ② にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、パセリはみじん切りにしてとき辛子、卵黄1個、塩とこしょう各少々と混ぜる。
- ③ イワシは水気をふき、②を1/4量ずつのせて巻き、つまようじで止める。
- ④ ③に薄力粉をまぶし、とき卵こくぐらせて、パン粉をつけて揚げる。
- ⑤ 器にサラダ菜を敷いて④を盛り、プチトマトとくし形のレモンを添える。

レモン汁、または
ウスターソースを
かけてどうぞ！

イワシのしそ巻揚げ

《三浦市：三崎》

材料（4人分）

イワシ（小）…………… 4尾
青じそ…………… 16枚
しょうが汁…………… 小さじ2
しょう油…………… 大さじ4
酒…………… 大さじ4
レモン（くし形切り）…………… 4切れ
クレソン…………… 少量
片栗粉…………… まぶす分
揚げ油



***** レ シ ピ *****

- ① イワシは三枚におろし、一口大に切り、バットなどに並べる。しょうが汁としょう油、酒を合わせたものにかけて15分間おく。
- ② イワシの汁気をふきとって片栗粉をまぶしつける。
- ③ 青じそは洗って水気をふきとりイワシのをせて包む。
- ④ 170℃の中温でじっくり揚げる。
- ⑤ 器に盛りつけ、レモンとクレソンを添える。

イワシに充分味をなじませましょう。お弁当のおかずにもよいですよ。

イワシのさつま揚げ稲荷

《三浦市：三崎》

材料 (4人分)

| | |
|------|------|
| イワシ | 6尾 |
| 油揚げ | 5枚 |
| 豆腐 | 1/2丁 |
| にんじん | 30g |
| 玉ねぎ | 50g |
| しょうが | 1片 |
| コンブ | 少量 |
| にんにく | 1片 |
| 味噌 | 30g |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 卵 | 1個 |
| パン粉 | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |

タレ

| | |
|------|----------|
| だし汁 | 大さじ1と1/2 |
| しょう油 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1 |

| | |
|-----|----------|
| 片栗粉 | 大さじ1と1/2 |
| 水 | 大さじ1と1/2 |



***** レ シ ピ *****

- ① イワシは三枚におろして腹骨を除き、細かくたたく。
- ② 豆腐は水気を切ってからくずす。
- ③ 野菜としょうが、にんにくはみじん切り、コンブは小さく切る。
- ④ すり鉢でイワシをすり、③と豆腐、味噌、砂糖、酒、卵、パン粉、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ⑤ 油揚げを半分に切り、④を詰めてつまようじでとじ、中温の油で揚げる。
- ⑥ タレの材料を煮立てて、片栗粉と水でトロミをつけ、半分に切った⑤にかける。

イカの塩辛

《三浦市：三崎》



材料

| | |
|-----------|---------------|
| スルメイカ (大) | 5はい |
| | 塩 |
| スルメイカのキモ | 8はい分 |
| | 塩 |
| 酒 | 大さじ1/2 (かくし味) |

◆ワンポイントアドバイス◆

ユズの皮の細切りを添えても美味しく、陰干しにするのがおいしさの秘訣です。
多めに作ったときは小分けにし、冷凍庫に入れておくと塩気がすすまず、おいしく食べられます。

***** レ シ ピ *****

- ① イカは胡腹ワタと足を除き、皮をむいて塩を振り、2～3時間陰干しする。
- ② キモは薄皮を除いてこし、塩をふり入れる。
- ③ ①のイカを3cm位の長さに細切りする。
- ④ ②のキモにイカ、酒を混ぜ入れ、1日に1～2回ずつかき混ぜ合わせる。

※ 5日～1週間位が食べ頃

イカの包み煮

《三浦市：三崎》

材料 (4人分)

| | |
|-------|-----|
| スルメイカ | 2はい |
| 豆腐 | 1丁 |
| いんげん | 70g |
| にんじん | 40g |
| 干しいたけ | 2枚 |
| 卵 | 1個 |
| 片栗粉 | 少々 |

調味料A

| | |
|------|------|
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |
| しょう油 | 大さじ2 |

調味料B

| | |
|------|--------|
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょう油 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |



心がなごむ、懐かしい味。
お正月の一品にどうぞ。
色どりも鮮やか。

***** レ シ ピ *****

- ① イカは腹ワタと足を取り、胴は皮をむき、イカの足は細かく切る。
- ② 鍋に調味料Aを入れて煮立たせ、胴を入れてころがし、ふくらませる。
- ③ いんげんは塩茹でにし、細切りにする。
- ④ にんじん、戻したしいたけも細切りにする。
- ⑤ 少々油でイカの足と④、豆腐を炒め、調味料Bを加えて汁気がなくなるまで煮て、溶き卵を加えてよく炒める。
- ⑥ ⑤はいんげんを加えてイカの胴を詰め、10分間蒸し、さましてから1.5cm幅の輪切りにする。
- ⑦ ①の煮汁を水少々で薄めて煮立て、水と片栗粉でトロミをつけて⑥にかける。

イカのしんじょ揚げ煮

《三浦市：三崎》



材料（4人分）

| | |
|--------|----------|
| イカ | 2/1はい |
| 桜エビ | 12g |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 長ねぎ | 1/2本 |
| 大和芋 | 80g |
| いんげん | 50g |
| 卵白 | 1個分 |
| だし汁 | 1/2カップ |
| 酒 | 大さじ2 |
| しょう油 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 青じそ・ユズ | 適量 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

***** レ シ ピ *****

- ① イカは皮をむいて細切りし、桜エビ、長ねぎと共にたたき、合わせる。
- ② ①をすり鉢に入れなめらかになるまですり、おろした大和芋、卵白、片栗粉少々、塩を加えて更にすり混ぜる。
- ③ 170℃程の油に、②を形を整えて入れゆっくり揚げる。
- ④ いんげんは軽く茹でて半分に切る。
- ⑤ だし汁に酒、しょう油、砂糖、塩を加えて煮立たせ、③のしんじょと④のいんげんを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 器に青じそを敷き、⑤を盛りつけて、ユズの皮を飾る。

◆ワンポイントアドバイス◆

おもてなしにも向く上品なおいしさ

イカの変わりコロッケ

《三浦市：三崎》



材料（4人分）

| | |
|---------|------|
| イカ | 1/2匹 |
| にんじん | 50g |
| 玉ねぎ | 50g |
| ピーマン | 50g |
| 卵 | 1個 |
| スキムミルク | 大さじ4 |
| 薄力粉 | 大さじ4 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 少々 |
| パン粉・揚げ油 | 適量 |

***** レ シ ピ *****

- ① イカは皮をむき、細かくきざんで更に包丁の背でたたく。野菜はみじん切りにする。
- ② ボールにことき卵、薄力粉、イカ、野菜、スキムミルクを入れ、塩、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②の材料をスプーンでとり、形を整えパン粉をつけて、中温の油で揚げる。

◆ワンポイントアドバイス◆

ピーマン、にんじんの嫌いなお子様にも、評判の一品です。
イカにはタウリンが多く含まれ、血液サラサラの美容食です。

サンマの蒲焼

《三浦市：三崎》

材料（4人分）

| | |
|--------|--------|
| サンマ | (中) 5尾 |
| しょうが | 2かけ |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| だし汁 | 大さじ4 |
| しょう油 | 大さじ4 |
| 砂糖 | 大さじ4 |
| みりん | 大さじ2 |
| 粉ざんしょう | 少々 |
| 片栗粉・油 | 適量 |



***** レ シ ピ *****

- ① サンマは三枚におろして半分に切る。
- ② すりおろしたしょうが汁を大さじ3と1/2に塩少々、酒を合わせてサンマに下味をつける。
- ③ サンマの汁気をきり、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンを熱して油を少々ひき、サンマを入れて焼く。
- ⑤ だし汁にしょう油、砂糖、みりんを合わせて煮立て、サンマにかからめる。
- ⑥ ⑤を器に盛って粉ざんしょうをふり、細切りにしたしょうがをのせる。

◆ワンポイントアドバイス◆

青身の魚には良質の動物性たんぱく質が多く含まれ、カルシウム・DHA・EPAにより血液の流れを良くします。

イカのみそフレンチサラダ

《三浦市：三崎》

◆ワンポイントアドバイス◆

味噌こまのりピリっとする唐辛子がこのドレッシングの味の決め手。旬の野菜や、ワカメ、サザエなどを入れても良いですね。



材料（4人分）

- イカ…………… 1ばい
- きゅうり…………… 1本
- にんじん…………… 5cm
- ピーマン…………… 1個
- セロリ…………… 1/4本
- 大根…………… 5cm

ドレッシング

- 赤唐辛子…………… 1/2本
- 味噌…………… 40g
- トマトケチャップ… 大さじ2
- サラダ油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ2と1/2
- 酢…………… 大さじ2

***** レ シ ピ *****

- ① イカは足と腹ワタを除いて皮をむき、サッとゆがんで細切りにする。
- ② きゅうり、にんじん、セロリ、大根は短冊切りにする。
- ③ ピーマンは種を取り除き、熱湯に通してから輪切りにする。
- ④ 材料をボールで合わせてドレッシングを作り、①～③と和える。

サバの唐揚げロシア風

《三浦市：三崎》



材料（4人分）

| | |
|----------------|--------|
| サバ | 1尾 |
| 玉ねぎ | 150g |
| パセリ | 少量 |
| にんにく | 1片 |
| トマトケチャップ | 1/2カップ |
| 酢 | 大さじ4 |
| サラダ油 | 大さじ3 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 薄力粉・揚げ油・塩・こしょう | |

***** レ シ ピ *****

- ① サバは三枚におろし、さらに半分に切って、塩とこしょうをして薄力粉をまぶす。
- ② 揚げ油でカラッと揚げる。
- ③ 玉ねぎは半量を薄切り、残りはみじん切りにして水にさらし、水気を絞る。
- ④ ボールの内側に、にんにくの切り口をこすりつけて香りを通し、玉ねぎのみじん切り、トマトケチャップ、酢、サラダ油、塩、こしょうを合わせよく混ぜる。
- ⑤ ②のサバを器に盛り、④のドレッシングをかきつけて、玉ねぎの薄切りをのせ、パセリのみじん切りを散らす。

◆ワンポイントアドバイス◆

トマトドレッシングをたっぷりかけて、お召し上がり下さい！

サンマの卵の花漬け

《三浦市：三崎》

材 料

| | |
|-------|--------|
| サンマ | 2尾 |
| 塩 | 適量 |
| オカラ | 100g |
| 酢 | 1/4カップ |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 紅しょうが | 少量 |
| 青じそ | 適宜 |



オカラは「卯の花」「きらず」とも呼びます。保存食として、漁師町に伝わる一品です。イワシでも、おいしく出来ますよ。

***** レ シ ピ *****

- ① サンマは三枚こおろし、腹骨をすきとり、表面が白くなるほどたっぷりの塩をして1時間程おき、塩を洗い落として水気をふく。
- ② 酢ご砂糖をよく混ぜてからサンマを漬け、表面が白くなるまでおく。
- ③ オカラは糊した湯に入れ、再び煮立たせてから、ふきんで絞り、水気を切ってさます。
- ④ サンマの水気を切り、一口大のそぎ切りにして、③のオカラと混ぜる。
- ⑤ 器に青じそを敷いて④を盛り、紅しょうがをのせる。

焼きシメサバ

《三浦市：三崎》



材料（4人分）

| | |
|------|-----|
| サバ | 1尾 |
| 大根 | 5cm |
| 赤唐辛子 | 1本 |

つけ酢

| | |
|-----|--------|
| 酢 | 魚が沁む程度 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |

合わせ酢

| | |
|------|------|
| 酢 | 大さじ2 |
| しょう油 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| だし汁 | 小さじ1 |

***** レ シ ピ *****

- ① サンマは三枚こおろして薄塩をし、皮のほう上にしてザルにのせ、約30分おく。
- ② サンマの塩を洗い落とし、水気をふきとり、つけ酢の中に、30～40分間おく。
- ③ サンマの水気を切り、小骨をぬいてから金串を打ち、両面を焼いて厚めに切る。
- ④ 大根に赤唐辛子を差し込みすりおろして、みじおろし作り、③に添える。
- ⑤ 合わせ酢をよく混ぜ合わせ、調味料として添える。

手早く作れて、すぐ食べられます。もみじおろしの代わりにおろししょうがを添えてもおいしいですよ。

ヒジキの白あえ

《三浦市：三崎》



***** レ シ ピ *****

- ① ヒジキは水につけてもどす。
- ② こんにゃくは短冊に切り、湯通しする。
- ③ にんじんは5mm角の細切りにする。
- ④ いんげんはさっと塩ゆでにして斜めの細切りにする。
- ⑤ 鍋にヒジキ、こんにゃく、にんじんを入れ、だし汁と調味料Aを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ 豆腐はくずしてゆで、ふきんで絞り水気を切る。
- ⑦ 白ごまを炒ってからすり、豆腐と調味料Bを加え混ぜ、⑤といんげんを和える。

材料 (4人分)

干しヒジキ …………… 20g
こんにゃく …………… 1/2枚
にんじん …………… 120g
いんげん …………… 30g
豆腐 …………… 1丁
白ごま …………… 大さじ3と1/2

調味料A

だし汁 …………… 1カップ
しょう油 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1と1/2
塩 …………… 小さじ1/2

調味料B

砂糖 …………… 大さじ4と1/2
塩 …………… 小さじ1と1/2
酒 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1

◆ワンポイントアドバイス◆

ヒジキには鉄分とカルシウムが多く含まれ、貧血やイライラ防止の効果があります。

ワカメとイカのぬた

《三浦市：三崎》

材料 (4人分)

干しワカメ …………… 10g
ワケギ (万能ねぎ) …… 6本 100g
スルメイカ …………… 150g

調味料

味噌 …………… 50g
砂糖 …………… 大さじ3
酢 …………… 大さじ2



***** レ シ ピ *****

- ① ワカメは水につけて戻し、2cm幅迄に切る。
- ② ワケギはサッとゆがいて2cm幅に切る。
- ③ スルメイカは足と腹わたを除いて皮をむいてから切り開く。
- ④ さっと熱湯に通す程度にゆがいて、細切りにする。
- ⑤ 調味料をすり鉢に入れてすり合わせる。
- ⑥ ワカメ、ワケギ、イカの水気を切ってから器で盛り、④の酢みそをかきける。

◆ワンポイントアドバイス◆

ワケギの他に細いネギもよいでしょう。ワカメやコンブに含まれるアルギン酸は塩分を排出する働きがあり、高血圧の予防にもなります。

すり鉢に材料を入れて酢みそと混ぜてもよいですね。

昆布の炊き込みご飯

《三浦市：三崎》



◆ワンポイントアドバイス◆

コンブと野菜のうまみを生かしたご飯です。

材料（4人分）

- 米…………… 3カップ
- 早煮コンブ…………… 10g
- にんじん（小）…………… 1本
- 油揚げ…………… 1枚
- いんげん…………… 適量

A 米の調味料

- しょう油…………… 大さじ3
- 酒…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1

B 野菜の調味料

- 水…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 大さじ2
- しょう油…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/2
- 酒…………… 小さじ1

***** レ シ ピ *****

- ① 米は1時間前くらいで、少なめの水につけておく。
- ② コンブは水に戻し、細切りにする。
- ③ にんじんは2cm長さの細切りにする。
- ④ 油揚げは熱湯をまわしかけて油抜きし、半分に切ってから細切りする。
- ⑤ いんげんはサッと茹でて細切りする。
- ⑥ 米にコンブとAの調味料を入れ、水が少なければ足して、炊きあげる。
- ⑦ 鍋ににんじん、油揚げを入れBの調味料を加えて別で煮る。いんげんは煮あがってから最後に入れる。
- ⑧ ⑦を炊き上がったご飯で混ぜ合わせる。

イサキの酒蒸し

《湘南・西湘：小田原市》



材料（2人分）

イサキ（中）……………1尾
アサリ……………10個
長ねぎ……………2本
しめじ……………1/2パック
（他にイカ、エビ等を入れてもよい）
塩……………少々
日本酒……………1/2カップ
にんにく……………少々
黒こしょう（粒）……………少々

***** レシピ *****

- ① イサキはウロコをていねいに取り、エラと内臓を取り除き、流水で腹の中も洗う。
- ② 火が通りやすいように、イサキの身に十字に飾り包丁を入れる。
- ③ イサキの全体（腹こも）に塩をふり、10分から30分程めらせる。
- ④ 深皿にたわらに切った長ねぎを並べ、その上にイサキをのせる。
- ⑤ 皿にアサリとしめじ（他にイカ、エビ等）を加え、かくし味こ、にんにくと黒こしょうを加え、日本酒を注ぐ。
- ⑥ ⑤を蒸し器に入れ、日本酒のアルコール分がとぶまで、10～20分程蒸す。

魚・貝・イカ・エビ等の旨味と、キノコ・野菜の旨味を塩味だけで調理します。
（具材は多種あると良いですね。）

イサキのさつま揚げ

《湘南・西湘：小田原市》



◆ワンポイントアドバイス◆

素材の風味を生かすため、味付けはあまり濃くしないこと。

材料（2人分）

| | |
|-----|----|
| イサキ | 6尾 |
| ごぼう | 少々 |
| 味噌 | 少々 |
| 砂糖 | 少々 |
| 油 | 適量 |

***** レシピ *****

- ① イサキは三枚おろして皮をむく。
- ② イサキの身を包丁で細かくたたき、すり鉢でする。
- ③ 味噌を加え、隠し味に砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ごぼうをさがきにし、水にさらす。
- ⑤ ③にさらしたごぼうを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 適量に分けて、形を整え油で揚げる。

ソウダガツオのフレーク

《湘南・西湘：小田原市》

***** レシピ *****

- ① ソウダガツオの頭を切り落とし、三枚におろす。
- ② 海水より少し薄めの塩水で、水から煮ていく。
- ③ 10分～12分程沸騰させた後、ざるにあけて水分を切る。
- ④ 煮あがったソウダガツオは、軽く焦げ目が付く程度に焼く。
- ⑤ 中骨をとりながら身をほぐして、マヨネーズとこしょうで和える。マヨネーズの代わりに大根おろしでも美味しい。

材料（5人分）

| | |
|--------|--------|
| ソウダガツオ | 3尾 |
| 塩 | 1/4カップ |
| 水 | 1.5～2ℓ |
| マヨネーズ | 好みで |
| こしょう | 少々 |



カナッペ・スタイル

フレークを、刻んだきゅうり・玉ねぎ・マヨネーズと和えてください。
輪切りにしたトマトに乗せ、きゅうりをさせば、色どりも鮮やか！

アンコウのカレー

《湘南・西相：小田原市》



材料（6人分）

| | |
|-------|-----|
| アンコウ | 3kg |
| 玉ねぎ | 5個 |
| じゃがいも | 5個 |
| にんじん | 2本 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| カレールー | 適量 |
| 油 | |

***** レ シ ピ *****

- ① アンコウをおろして、柳肉を一口大に切り、油で炒める。
- ② アンコウの骨を煮て、だしをとる。
- ③ 玉ねぎをアメ色になるまで鍋で炒める。
- ④ ③にじゃがいも、にんじんを加え、②のだし汁を加えて煮込む。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑥ カレールーを加えて煮込む。
- ⑦ 最後にアンコウの柳肉と七つ道具※を入れて少し煮る。

アンコウの骨でだしをとる時は、アクを丁寧に取り除く。

※アンコウの七つ道具
肝（肝臓）、とも（ひれ）
柳肉（身肉、身肉）
ぬの（卵巣）、水袋（胃）
えら、皮

アンコウのきもあえ

《湘南・西相：小田原市》

材料（4人分）

| | |
|--------|--------|
| アンコウ | 1kg |
| 切り干し大根 | 適量 |
| 白味噌 | } お好みで |
| 砂糖 | |
| 酒 | 少々 |
| しょう油 | 少々 |



***** レシピ *****

- ① おろしたアンコウは肝を除いて全部ゆでる。
- ② 身、皮など肝を除いた七つ道具※をすべてざるにあげ、水気を切る。
- ③ ②を一口大に切る。
- ④ 肝を熱湯こくぐらせ、すり鉢に入れて、味噌と砂糖を加えてする。
- ⑤ ④に少量の酒としょう油を加え、味をととのえる。
- ⑥ ⑤に③と湯で戻した切り干し大根を入れてあえる。

味噌と砂糖は減しながら入れましょう。あまり甘くない方がよいですね。

皮がついたヌメリはえく味になるので、丁寧に取り除きましょう。

梅と鯛

《相南・西相：小田原市》



材料（1人分）

| | |
|--------------|-------------|
| チダイ（別名：ハナダイ） | ・1尾 |
| 梅ドレッシング | |
| 梅干 | 2個 |
| サラダ油 | 4 0ml |
| 酢 | 1 0ml |
| 塩 | 少々 |

***** レシピ *****

- ① チダイはうろこをとり、三枚におろす。
- ② 皮側を上にしてまな板に置き、上から熱湯をかける。
- ③ ただちに氷水で冷やし、水気をふく。
- ④ 湯引きした身をそぎ切りにして、皿に盛りつける。
- ⑤ 梅干の種を取り除き、細かくたたきて、他の材料と良く混ぜ合わせ、梅ドレッシングを作り、④にかける。

湯引きの方法は、三枚におろしたチダイの身に、皮側から熱湯をかけて、氷水にさらします。

ワカメの茎のキンピラ

《湘南・西湘：小田原市》



***** レシピ *****

- ① 茹でたワカメの茎を細かく裂き、5cm位に切る。
- ② 鍋こ油をひいて炒める。
- ③ 10分程炒めたら、砂糖、しょう油、酒を入れて煮る。
- ④ 煮汁が半分位になったら火を止める。
- ⑤ 一晩ねかせて煮汁をしみこませる。
- ⑥ 食べる前に白ゴマをふって和える。

材料（5人分）

| | |
|-------|--------|
| ワカメの茎 | 700g |
| 油 | 少々 |
| 砂糖 | 1/3カップ |
| しょう油 | 1/3カップ |
| 酒 | 1/3カップ |
| 白ゴマ | 好みで |

ワカメの茎は茹ですぎないことがポイント。シャキシャキとした食感です。

アジたまどんぶり

《湘南・西湘：小田原市》

***** レシピ *****

- ① アジを三枚におろし、皮をむき、そぎ切りにする。
- ② 卵黄に砂糖、しょう油を加え、混ぜ合わせる。
- ③ ②とアジを混ぜ、どんぶりに盛り付ける。

材料（4人分）

| | |
|---------|-----|
| アジ | 3尾 |
| ごはん | 2合 |
| 卵黄 | 2個分 |
| 砂糖・しょう油 | 少々 |



アジのわさび漬けあえ

《湘南・西湘：小田原市》

材料（2人分）

アジ……………2尾
わさび漬け……………大さじ2
しょう油……………小さじ2
長ねぎ……………少々



◆ワンポイントアドバイス◆

ヒラメやタイなどの白身魚を使ってもおいしいですよ。

***** レシピ *****

- ① アジを三枚におろし、皮をむく。
- ② ボールでわさび漬けとしょう油を混ぜ合わせる。
- ③ ②をアジと和え、長ねぎを小口切りしてのせる。

アジとメカブの柚子あえ

《湘南・西湘：小田原市》



材料（4人分）

アジ……………3尾
メカブ……………2株
万能ねぎ……………2～3本
ユズ皮……………少々
ユズこしょう……………少々
しょう油……………適量

***** レシピ *****

- ① アジは三枚におろし、骨と皮を除き、細切りにする。
- ② メカブは細かく刻み、ボールに入れて熱湯をかけ、しばらく置く。
- ③ ②をざるにあげて水気を切り、ボール内で混ぜて粘りを出す。
- ④ ③に刻んだねぎを入れ、しょう油で味を付ける。
- ⑤ ④にアジとユズこしょうを加え、細かく切ったユズ皮を飾る。

◆ワンポイントアドバイス◆

メカブは細かくすねばするほど粘りが出て食べやすいですよ。



***** レシピ *****

- ① アジは三枚におろし、塩、こしょう、しょうが汁で下味をつける。
- ② 卵白をボールで泡立てる。
- ③ 別のボールに水と卵黄を加え、薄力粉をふるって加えて混ぜ、最後に②の卵白を混ぜる。
- ④ ①のマアジの水気をふきとり、③の衣をつけてサラダ油で中温で揚げる。
- ⑤ 鍋に酢、砂糖、しょう油、だし汁を加えて加熱し、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥ ⑤に湯通ししたミックスベジタブルを加え、フリッターにかける。

材料（5人分）

| | |
|-----------|------|
| マアジ（中） | 5尾 |
| ミックスベジタブル | 100g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| しょうが汁 | 少々 |
| サラダ油 | 適量 |

フリッターの衣

| | |
|-----|--------|
| 卵白 | 2個分 |
| 卵黄 | 1個分 |
| 薄力粉 | 1/2カップ |
| 水 | 大さじ3 |

甘酢あん

| | |
|------|------|
| 酢 | 大さじ4 |
| 砂糖 | 大さじ4 |
| しょう油 | 大さじ4 |
| だし汁 | 大さじ3 |
| 片栗粉 | 少々 |

◆ワンポイントアドバイス◆

- ★ アジをおろした際、頭と骨は捨てないで！ 軽く塩をしてから焼けば、お吸い物に利用できますよ。
- ★ アジの中骨の水気をふきとり、低温の油でじっくり揚げると、おいしい骨せんべいが出れます。骨が効たいようなら、2度揚げしてください。

アジやイボダイなどは、お腹から開いた「**腹開き**」で、カマスやサヨリなどは、頭を残した「**小田原開き**」です。

ちなみに干物の表とは、切り開いた側です。

—干物の作り方—

- **ウロコを取り、切り開いてエラや内臓を取り除く**
- ※ 中骨に付いている黒い腎臓は、歯ブラシを使う。
- **焼魚くらいの塩振りか、10%の冷塩水に浸けこむ**
- ※ 浸けるときは切った側を下にして。
- ※ 塩水に日本酒を少し加えると風味が良くなる。
- **小型なら10分位、大きいものなら30分位が目安**
- **表面のヌメリと塩気取りに、10秒の水洗いをする**
- **干すときは、水気をきちんと拭いて日陰で風干しする**
- ※ 直射日光で干すと蒸れやすくなり、腐りやすくなる。
- **外で干せないときは、脱水シートでしっかりはさみ、冷蔵庫の中で2、3時間位が目安**

—干物の選び方—

現在の干物は、**低塩分化**や**ソフト化**傾向で水分が多く、日持ちしないので、冷蔵や冷凍で売られています。

脂ののった魚は、魚体がずんぐりと丸みがありますから、形と大きさで選びましょう。目が赤いものは、漁獲時に出血したものです。身が黄色く変色したものは、脂肪が酸化したもので、日数が経っている証拠ですので避けましょう。

イカのとまあえ

《湘南・西湘：小田原市》

材料（4人分）

スルメイカ…………… 2はい
サラダ油…………… 少々

A

味噌…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ2
砂糖…………… 小さじ1



***** レシピ *****

- ① イカは頭から足とワタを抜く。
- ② ワタのフチについているスミ袋を破らないように取る。足の付け根の部分を切り、足とワタを切り分ける。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、輪切りにしたイカの胴と足などをさっと炒める。
- ④ ワタは袋から絞り出して、Aを加えてサッと煮る。
- ⑤ 炒めたイカに④をかけて出来上がり。

イカは新鮮なほど
美味しいですね。

イカにら納豆

《湘南・西湘：小田原市》

材料（3人分）

スルメイカ…………… 1はい
にら…………… 1把
納豆…………… 1個
からし…………… 少々
塩…………… 適量
しょう油…………… 適宜



***** レシピ *****

- ① スルメイカの皮をむき、細切りしてから湯引きする。
- ② にはらはサッと茹でて、2cm位の長さ切る。
- ③ 納豆は包丁でたたいてひき割りにする。
- ④ 器にスルメイカ、にはら、納豆を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 塩とからして味付けをし、好みでしょう油をたらす。

イカは湯引きにすると白くふくらみます。長く茹でるとムチムチし、サッと茹でればサクサクの歯触り。

イカ飯

《相南・西湘：小田原市》



材料（4人分）

- スルメイカ……………4尾い
- もち米……………2カップ
- だし汁……………2カップ
- しょう油……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ2

スルメイカを煮込む時に、もち米をスプーン1杯ほど鍋に入れておくと、もち米の煮え具合がわかります。

***** レシピ *****

- ① スルメイカは足とワタ、軟甲を取り除き、胴の中をきれいに洗う。
- ② もち米は1時間水に浸し、ザルこあげる。
- ③ スルメイカの胴の7分目までもち米を詰め、口をようじでとめる。（足をきざんで入れてもよい）
- ④ 鍋にだし汁としょう油、砂糖を加え、煮立てる。
- ⑤ スルメイカを入れ、落とし蓋をして、中火でじっくり煮込む。

材料（4人分）

| | |
|------|------|
| サバ | 1尾 |
| ピーマン | 4個 |
| しいたけ | 8個 |
| トマト | 1/2個 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 薄力粉 | 大さじ3 |
| カレー粉 | 大さじ3 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| バター | 大さじ2 |



***** レシピ *****

- ① サバは三枚におろし、片身を4等分に切り分け、塩、こしょうで下味をつけ、15分程ねかせてから、薄力粉とカレー粉を合わせたものをまぶす。
- ② サラダ油をひいたフライパンにバターを加え、十分に溶かしてから、①のサバを焼く。
- ③ 皮側をカリカリに焼いたら、フタをして弱火で中まで火を通す。
- ④ サバを器に盛り、残った煮汁をかける。
- ⑤ 2つ切りにしたピーマンとしいたけは、バターで焼き、塩、こしょうで味付けする。
- ⑥ ④に⑤を添え、トマトはくし形に切って添える。

カレー粉の量は、
お好みにより調整
して下さい。

イワシとろろ丼

《湘南・西湘：小田原市》

材料（4人分）

マイワシ（中）…………… 8尾
しょうが…………… 1かけ
しょう油…………… 大さじ2
長イモ…………… 1本
ご飯…………… どんぶり4杯
アサツキ…………… 適量



***** レシピ *****

- ① マイワシは手開きにし、そぎ切る。
- ② 千切りしたしょうがと、しょう油を加え、①からめる。
- ③ 長イモは皮をむき、すり下ろす。
- ④ 器にご飯を盛り、②のマイワシをのせ、とろろをかける。
- ⑤ 小口切りにしたアサツキを適量のせ、さらにしょうがしょう油をかける。

長イモは金属製のおろし金ですり下ろすと黒ずんでしまうので、すり鉢ですり下ろします。

シラスナゲット

《湘南・西湘：藤沢市》

材料（6人分）

生シラス…………… 600g
パン粉…………… 200g
卵…………… 2個
しょうが…………… 少々
長ねぎ…………… 少々
サラダ油



お好みでソース、又はケチャップをつけて下さい。

***** レシピ *****

- ① シラスとパン粉、卵、長ねぎを混ぜ、すり下ろしたしょうがを加える。
- ② 小半型にまるめ、揚げるかフライパンで焼く。

ホウボウの香味揚げ

《湘南・西湘：真鶴町》



***** レシピ *****

- ① ホウボウは三枚おろし、中骨を取り除いて2cm位の斜め切りにし、塩、こしょうをしてから薄力粉をつけて油で揚げる。
- ② **A**のしょうが、長ねぎ、ミョウガ、青じそを千切りにしておく。
- ③ **B**の酢、しょう油、砂糖、酒、ごま油、大根おろし、タカノツメを混ぜて、タレを作る。
- ④ ①のホウボウに②と貝割れ大根をのせて、レモン汁を搾りかけ、③のタレをかける。

材料 (4人分)

ホウボウ …………… 2尾
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
薄力粉 …………… 適量
レモン …………… 1/2個
揚げ油 …………… 適量

A

しょうが …………… 1かけ
長ねぎ …………… 1本
ミョウガ …………… 2個
青じそ …………… 10枚
貝割れ大根 …………… 1パック

B

酢 …………… 大さじ3/2
しょう油 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 少々
酒 …………… 少々
ごま油 …………… 少々
大根おろし …………… 大さじ1
タカノツメ …………… 少々

カマスのさっぱり梅

《湘南・西湘：大磯町》

材料 (5人分)

アカカマス …………… 3尾
梅干 …………… 3個
砂糖 …………… 少々



***** レシピ *****

- ① カマスはウロコを取り三枚おろす。
- ② カマスに熱湯をかけ、氷水でしめる。
- ③ 梅干は種を取り、たたいて砂糖と混ぜる。
- ④ カマスに③をつける。



タカノハダイの団子汁

《湘南・西湘：茅ヶ崎市》



***** レシピ *****

- ① タカノハダイはウロコをていねいに取り、三枚おろす。
- ② 腹骨をすき取り、皮をはいで薄切りにしてからたたき、ミンチにする。
- ③ ②にAを加えて混ぜ合わせる。
- ④ だし汁にBを入れ、具が煮えたら③を丸めて加え、団子が浮かんで火が通るまで煮る。

材料（4人分）

タカノハダイ…………… 3尾

A

卵…………… 1個
 片栗粉…………… 大さじ2~3
 味噌…………… 大さじ1
 しょうが（みじん切り） 1かけ

B

ごぼう }
 マイタケ } …………… 適量
 ワカメ }
 長ねぎ }
 塩 }
 しょう油 }

だし汁…………… 5カップ

◆ワンポイントアドバイス◆

すり身は他にも利用出来るので、冷凍保存しておくとも便利です。大葉こはさんで揚げたり、さつま揚げ風にしてもおいしいですよ。