



ほどよくレアでもしっかり揚げても
そのおいしさを堪能できます。

媛スマの唐揚げ ガーリック風味 媛スマ

材料（2人分）

媛スマ(刺身用)(一口大に切る)	片栗粉……………大さじ2
………1冊(100g程度)	小麦粉……………大さじ2
おろしにんにく……………小さじ1	揚げ油……………適宜
おろししょうが……………小さじ1	
しょうゆ……………大さじ2	
酒……………大さじ2	

A



この魚でも代用OK! プリ、アジ、カツオ

作り方

① ボウルにAを合わせ、媛スマを
30分程度漬け込む。

② 片栗粉と小麦粉を合わせ、
①にまぶして170°Cの油で揚げる。

バルサミコの酸味で媛スマのおいしさが
輪郭をもってとろけていこう。

媛スマのバルサミコ サイコロソテー 媛スマ

材料（2人分）

媛スマ(刺身用/冊)(サイコロ状に切る)	バルサミコ酢・しょうゆ…各大さじ1
………200g	はちみつ……………大さじ1
塩・こしょう……………各適宜	赤ワイン……………大さじ1
片栗粉……………適宜	オリーブ油……………大さじ1
	にんにく(スライス)………2片
	バター……………大さじ1
	クレソン……………適宜

作り方

① 媛スマに塩・こしょうをふ
り、片栗粉をまぶす。

② フライパンにオリーブ油(分
量外)をしき、にんにくを
入れて香りが出たらバター
を加えて溶かす。③をサツ
と表面だけ焼いて取り出す。

③ フライパンにAを入れて煮
詰め、たれにする。④を器
に盛り、たれをかけ、にん
にく・クレソンを添える。



この魚でも代用OK! マグロ、プリ、カツオなど



脂ののった暖スマは炙りが最高においしく、味、食感の多層構造。まさに海の最高級のス��ーキです。

炙り暖スマのガーリックペッパー

暖スマ

材料 (2 人分)

暖スマ(切り身)(半分に切る)…200g	粗びき黒こしょう…適宜	
んにく(スライス)…1片	A	
塩…少々		バター…大さじ1
オリーブ油…大さじ2		しょうゆ…小さじ2
		レモン汁…小さじ1
	クレソン・生野菜各種…適宜	



この魚でも代用OK! マグロ、ブリ、カツオ、サバ、白身魚

作り方

- ① 暖スマに塩をふり、5分程度おく。ペーパータオルで水気を拭きとる。
- ② フライパンにオリーブ油とんにくを入れ、んにくがカリッとなったら取り出す。①を入れ、表面をサッと焼き全体に焼き色を付ける。器に盛り、粗びき黒こしょうをたっぷりふる。
- ③ 別のフライパンに A を入れて煮詰め、②にかける。②のんにく・たっぷりの生野菜とクレソンを添える。



暖スマをキムチと合わせたら信じられないようなおいしさ発見! とろけるような暖スマと長いも、そしてキムチ、いくつもの食感が口の中で旨味のハーモニーを奏でます。

暖スマとキムチの旨丼とだし茶漬

暖スマ

材料 (4 人分)

暖スマ(刺身用/柵)(一口大のぶつ切り)…200g	刻み海苔…適宜	
白菜キムチ(軽く水気を絞り食べやすい大きさに刻む)…200g	ご飯…4杯分	
長いも(粗みじん切りにして熱水にあらす)…200g	A	
細ねぎ(小口切り)…4~5本		白いりごま…大さじ1
		しょうゆ…大さじ2
		酒…大さじ1
	ごま油…小さじ1	
	だし汁(温かいもの)…適宜	



だし茶漬

Point

半分食べた後、温かいだし汁をかけてお茶漬けに!



作り方

- ① 暖スマと白菜キムチを軽く ② A を合わせておく。混ぜる。
- ③ 丼にご飯をよそい、長いもをのせて刻み海苔を敷き、①をのせる。細ねぎを散らし、④をかけてできあがり。

この魚でも代用OK! マグロ、ブリ、カツオ、サバ、タイ、カンパチ