



ご飯にのせて太刀魚丼にしてもおいしい

太刀魚の蒲焼き タチウオ

材料 (2人分)

太刀魚(切り身)	A	酒……………大さじ1
(皮目に1cmの浅い切り込みを入れる)		みりん……………大さじ3
……………2切れ		砂糖……………大さじ4
サラダ油……………大さじ1		しょうゆ……………大さじ4
		山椒の葉または、粉山椒
		……………適宜



この魚でも代用OK! ハモ、タイなど白身魚、イワシ

作り方

- 蒲焼きのたれを作る。パットに A を入れて混ぜ、太刀魚を入れて 10 分程度漬けておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の太刀魚を両面焼き色がつくまで焼き、残ったたれを加えてからめる。
- 器に②を盛り付け、山椒の葉または、粉山椒をかける。

半分食べたところで熱い昆布だしをまわしかけて、ぜひお茶漬けに。味変化のシズル感を楽しめます。

太刀魚の炙り丼 タチウオ

材料 (2人分)

太刀魚(三枚おろし)※皮付き	A	しょうゆ……………大さじ1
(浅い切り込みを入れ刺身に切る)		出し汁……………大さじ2
……………150g		酒……………小さじ1と1/2
ご飯……………丼2杯分		砂糖……………小さじ1
大葉(細切り)……………4~5枚		酢……………大さじ1
細ねぎ(小口切り)……………適宜		刻み海苔……………適宜
		すだち(4等分に切る)……………1個



この魚でも代用OK! ハモ、タイなど白身魚、ブリ、サバ、イワシ

作り方

- 太刀魚をバーナーで炙る。(バーナーがない場合は串などに刺して、コンロの火で炙る。火傷に注意する)
- ご飯を丼によそい、その上に①を敷き詰める。大葉、細ねぎを散らす。
- A を小鍋で沸騰させてたれを作り、②にまわしかける。刻み海苔を散らし、すだちを添える。



加熱することで旨味・甘味を増し、
この上ないおいしさに。

アコウのあら汁

材料（4人分）

アコウのあら……1尾分	玉ねぎ(スライス)……1/2個
塩……………少々	合わせ味噌……………大さじ4
水……………600cc	三つ葉(刻みねぎでもよい)
酒……………大さじ4	……………適宜



この魚でも代用OK! 魚のあら全般

作り方

- ① アコウのあらに塩をふり、しばらくおく。熱湯をかけて、水で洗う。
- ② 鍋に水・酒を入れ、玉ねぎを加え沸騰したら、①を入れて2～3分煮立たせる。
- ③ ②の火を止めて合わせ味噌を入れて仕上げ、三つ葉をのせる。



揚げると、また異なる食感と味わい。
野菜などほかの食材の中で、
ひとときおいしさを放ちます。

アコウの甘酢あん炒め

材料（4人分）

アコウ(一口大に切る)……4切れ	長ねぎ(5cm長さに切り、縦4等分)……1/2本
酒……………大さじ2	しょうが(千切り)……………少々
塩……………小さじ1	揚げ油……………適宜
こしょう……………少々	サラダ油……………大さじ1
片栗粉……………大さじ4	鶏がらスープの素……小さじ1
きゅうり(縦に縋むきにする)……1本	水……………100cc
赤ピーマン(細切り)……1個	酢・しょうゆ・砂糖・片栗粉
	……………各大さじ1

作り方

- ① アコウにAで下味をつける。きゅうりは縦半分にして細かく切り目を入れ1cm幅に切る。
- ② ①のアコウに片栗粉を付けてカラッと揚げる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、全ての野菜としょうがを炒める。②を加えて全体を混ぜ、Bをまわし入れて馴染ませたらできあがり。



この魚でも代用OK! タイなど白身魚、アジ