

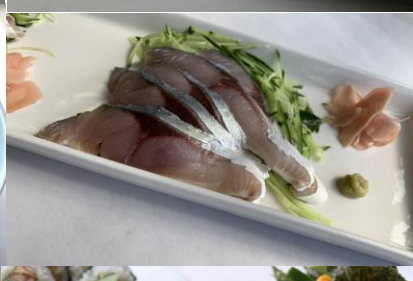
煮る・焼くだけじゃない

# おさかなおいしい「調理法」

## 漁村女性に学ぶおさかな家庭料理の簡単調理法

令和2年度「高齢化時代に対応した水産物加工品の実践活用支援事業

制作・著作：愛媛県漁政課/監修 中村和憲（料理研究家）



# 「調理法」という視点でお魚料理をもっと楽しもう！

漁村女性及びグループでは、県内各漁村地域の水産物を活用した高齢化時代に対応した商品づくりや各グループ間での交流を行うことにより、漁村女性グループの活動及び漁村地域の活性化を図ることを目的に活動を行ってまいりました。

しかしながら、令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で活動が制限される中、今後の女性部活動の礎とするため、魚食普及に力点を置くこととし、地区やブロック単位のグループで、メイン魚種として県の魚「マダイ」を使った学校給食向けレシピの開発のほか、次代に繋ぎたい「漁村の郷土料理」レシピと「漁村の家庭料理～簡単でおいしい調理手法」の再整理を行いました。

美しい海という優れた天然の漁場に人々の勤勉な気質が加わって、愛媛は日本有数の水産物の産地になりました。ふるさとの素晴らしい魚を多くの皆さまに、そして未来を担う子どもたちに味わっていただきたい、その願いを込めて水産物を最もよく知る漁村女性の「おいしい」をお届けいたします。ぜひごお役立ていただければ幸いです。



# 目次～Table of contents

YouTubeで各動画もご覧いただけます。

## 【調理法】

- P.2 「煮つけ」
- P.3 「あら炊き」
- P.4 「湯引き」
- P.5 「昆布締め」
- P.6 「酢締め」
- P.7 「たたき（炙り）」
- P.8 「手巻き寿司」
- P.9 「巻き寿司」
- P.10 「ちらし寿司」
- P.11 「姿（寿司）」
- P.12 「丸寿司」
- P.13 「照り焼き（丼）」
- P.14 「汁物（椀）」
- P.15 「汁物（包丁汁）」
- P.16 「ホイル包み蒸し（焼き）」

P.17 「炊き込みご飯」(鯛めし/たこめし)

P.18 「ひゅうが飯（漬け丼）」

P.19 「唐揚げ」

P.20 「カツ丼」

## YouTubeで下記動画をご覧いただけます

「漁村女性に学ぶおさかなのおいしい食べ方」で検索！

「たった2つの材料だけでおいしい煮付け」

「目からうろこの鯛のさばき方」

「戸島ぶりをさばく！」

「魚といえばやっぱりお寿司」

「かんたんたたき」

「姿寿司」

「昆布締め」

# 煮付け

新鮮なお魚は余分な手を加えなくてもおいしいので醤油と水だけで煮付けます。醤油：水＝3：1で。



## 材料

さかな……………2～3尾  
濃口醤油……………60cc  
水……………180cc

## 作り方

- 1.煮付けるさかながちょうど入る程度の鍋に水と醤油を入れて中火にかけます。
- 2.沸騰したらさかなを入れてふたをします。
- 3.再び沸騰したらふたを取ります。右の写真のように湧き上がって自然に全体に煮汁が回ります。必要ならレードルで煮汁を回しかけて色艶よくなればOK。

\* 一気に煮汁が回り、味よし身離れよしに仕上がります。

(2～3人分)



下処理したさかなを買えば簡単。ちなみに冷凍したものでも同じようにできます。

# あら炊き

魔法の調味料「みりんシロップ」で見事な艶が。鯛はもちろん、いろんなさかなのあらでぜひ。調理する前に熱湯を回しかけると鱗も取りやすく、煮汁も濁りません。



## 材料

魚のあら……………適宜  
濃口醤油……………60cc  
酒……………60cc

(2人分)

みりんシロップ……………60cc  
(本みりん120ccを半量に煮  
詰めたもの)

## 作り方

1. 本みりんを小鍋にかけ、半量になるまで煮詰める（沸騰してとろみがつき始めると湧き上がるのでやや中火に落としてください。）
2. 鯛の頭は熱湯を回しかけて洗うところが取りやすくなります。鍋に醤油と酒を入れてひと煮たちしたらあらを入れてふたをして中火のまま加熱します。
3. 再度沸騰したら煮汁を回し、最後にみりんシロップを回し入れます。レードルで煮汁を全体に回しかけたらできあがり。



左は本みりんを半量に煮詰めたもの。右が元のみりん。冷めるとはちみつのようにとろみがつきます。

# 湯引き

新鮮なおさかなのうまみを最大限に生かす調理法のひとつ。臭みの元となる血合いやぬめり、余分な脂などを熱湯にくぐらせて落として調理することで素材のおいしさが際立ちます。表面の殺菌消毒にもなり、生ものをおいしく安心していただく素晴らしい知恵です。



## 材料

魚の刺身用さく……適宜  
熱湯……適宜  
氷水……適宜  
・キッチンペーパーなど

## 作り方

1. さくをざるまたはトレイに並べ、熱湯をまんべんなく回しかける。
2. すぐに氷水に漬ける。しっかり冷やすことで身が引き締まり旨味が閉じ込められる。
3. 冷たくなったらキッチンペーパーで水分をふき取る。あとは切り分けてできあがり。

## (作りやすい量で)

### 湯引きしたあと、漬けもおすすめ!

酒大さじ2、みりん大さじ2を小鍋で30秒程度軽く煮詰めてアルコールを飛ばし、火を止めて醤油大さじ3、ゆずやスダチのしぼり汁を適宜加えればおいしい調味液に。湯引きしたさくを切り分ける前に漬ければ最高に美味しい。

鯛、ブリ、マグロをはじめ、お刺身は「さく」で買う方がお得です。

# 昆布締め

昆布に刺身を挟むだけで旨味と風味が格段にアップ。



## 材料

- 魚のさく……………適宜  
(切り分けたお刺身でもOK)
- 昆布……………2枚  
\*なるべく平らなもの
- 酒……………適宜

(作りやすい量で)

## 作り方

- 1.ペーパータオルに日本酒を含ませ、昆布の表面をまんべんなく湿らせる。昆布の粉のような白い部分は旨味なのでふきとらない。
- 2.昆布の上にさくをのせ、もう1枚の昆布をその上にのせて挟む。ラップでぴったり包む。
- 3.冷蔵庫で寝かせればできあがり。策の場合は丸1日、切り分けた刺身の場合は3～4時間が目安です。

魚のうまみは主にイノシン酸。一方、昆布はグルタミン酸。この二つを掛け合わせるとうまみは最大7倍になることがわかっています。鯛やスズキなどの白身魚の刺身は特におすすめ。青魚は色が変わりやすいのですが、酢締め(次ページ)にしたものを昆布締めにすると最高に美味しくなります。ぜひいろんな魚で試してみてくださいね。

# 酢締め

いわゆる「しめさば（写真）」もこの方法。サバ、サワラ、イワシ、カマス、カワハギ、鯛など身の柔らかい魚が特に合います



## 材料

三枚おろし……………適宜  
塩……………適宜  
酢……………適宜

## 作り方

1. 三枚おろしにまんべんなく塩を振り、バットなどに並べる。
2. 斜めに立てかけておくと15分くらいで写真のように水分が出てくるので酢で洗い、キッチンペーパーでふく。
3. 酢をひたひたに入れて1時間漬ければできあがり。切り分けて刺身、お寿司いろいろどうぞ。きゅうりやわかめを添えれば一緒に酢のものとしておいしくいただけます。

（作りやすい量で）



ふり塩は魚の表面のたんぱく質を凝固させ、うまみを閉じ込める効果があります。先人の知恵は素晴らしいですね。



# たたき（炙り）

魚好きならバーナーがあれば調理の幅がぐっと広がります。カツオのたたきに代表される「たたき」は、塩やポン酢、薬味の味がなじみやすく、魚を美味しく食べる素晴らしい調理法です。



## 材料

ぶり、かつおなどのさく……適宜  
塩……………適宜  
バーナー  
\*フライパンでもできます

## 作り方

1. さく（皮つきでもよい）に塩をふり、ふきとらずにそのままバーナーで表面を炙る。
2. すぐに氷水で締める。
3. 切り分けて玉ねぎスライス、にんにく、みょうが、ねぎ、かいわれなど好みの薬味を添えてたっぷりのポン酢でどうぞ。

（作りやすい分量で）



フライパンで作る場合はクッキングシートを敷いて焼けばOK。

# 手巻き寿司

お魚のおいしい食べ方といえばやはり「お寿司」。野菜と一緒に彩よく。食感の違いもおいしさに。



## 材料

- 米……………5合
- 【A】（甘めのすし酢）
- 米酢……………120cc
- 砂糖……………50g
- 塩……………少々
- 味の素……………小さじ1/3

厚焼き玉子、きゅうり、かにかま  
マヨネーズ、焼きのり

## 作り方

1. 【A】を小鍋に入れて沸かしすし酢を作る。
2. 米を通常通り炊き、炊きあがったらすぐに寿司桶に広げて1のすし酢を回しかけて混ぜる。
3. 焼き海苔の上に、写真のようにすし飯を広げ、好きな具材をのせて巻き簾でしっかりと巻く。

（作りやすい分量です）

\*こんな方法も！常温で保存できます。

## 「デリシャ酢」

1合のご飯に30ccを混ぜればすし飯のできあがり。

（材料）（できあがり約2升5合分）

- 米酢……………500cc
- 砂糖……………350g
- 塩……………85g
- 酒……………250cc
- 出し昆布……1枚（10cm）

好きな魚のお刺身を棒状に切って一緒に巻けば「海鮮巻き」に。「デリシャ酢」を作りしておけば食べたいときにすぐにお寿司ができます。小鍋に入れて沸騰させればいいだけなので簡単です。

# 巻き寿司

巻き簾があれば巻きずしも海鮮巻きも恵方巻も家庭で簡単。



## 材料

- 米……………5合
- 【A】(甘めのすし酢) \* 戸島
- 米酢……………100cc
- 砂糖……………100g
- 塩……………15g
- 味の素……………少々

厚焼き玉子、きゅうり、かにかま  
マヨネーズ、焼きのり

## 作り方

1. 【A】を小鍋に入れて沸かしすし酢を作る。
2. 米を通常通り炊き、炊きあがったらすぐに寿司桶に広げて1のすし酢を回しかけて混ぜる。
3. 焼き海苔の上に、写真のようにすし飯を広げ、好きな具材をのせて巻き簾でしっかりと巻く。

(作りやすい分量です)



好きな魚のお刺身を棒状に切って一緒に巻けば「海鮮巻き」に。

# ちらし寿司

家庭の食卓 = ふるさとの懐かしい味わい。味も見た目も気持ちが華やきます。



## 材料

- 米……………5合  
【A】(甘めのすし酢)  
米酢……………120cc  
砂糖……………50g  
塩……………ひとつまみ  
えそのすり身……………20g  
味の素……………小さじ/3

錦糸卵、干し椎茸、蓮根、  
菜の花など  
海老、好きな魚の刺身、しめさ  
ば、穴子などなんでもOK

## 作り方

- 1.【A】を小鍋に入れて沸かしすし酢を作る。
- 2.米を通常通り炊き、炊きあがったらすぐに寿司桶に広げて1のすし酢を回しかけて混ぜる。
- 3.水で戻した椎茸をだし汁、砂糖、みりん、しょうゆで甘めに炊く。残った煮汁をだし汁で薄め、薄切りにした蓮根を煮る。菜の花はサッと塩ゆですればOK。

## (作りやすい分量です)

\*こんな方法も！常温で保存できます。  
「デリシャ酢」1合のご飯に30cc  
を混ぜればすし飯のできあがり。  
(材料) (できあがり約2升5合  
分)

- 米酢……………500cc  
砂糖……………350g  
塩……………85g  
酒……………250cc  
出し昆布……………1枚(10cm)

子どものころに食べたお寿司の味を忘れないのは、やはり魚が日本人のDNAに刷り込まれているからかもしれません。酢という発酵食品とふるさとのお魚のおいしさ、美味しい記憶を未来に繋ぎたいですね。

# すがた（姿寿司）

酢締めにした魚にそのまま寿司飯を詰めていただく素晴らしい郷土料理。  
舌の記憶に残る次世代に伝えたい美味しいいただき方です。



## 材料

アジ、さば、イワシ、かますなど  
塩……………適宜  
酢……………適宜  
砂糖……………適宜

## 作り方

1. 魚は下処理して背から開く。小骨は抜いておく。多めの塩をふり7時間冷蔵庫で寝かせる。必要であれば酢で軽く洗う。
2. 酢と砂糖を合わせて甘酢を作り、1を入れて7時間おく。
3. 寿司飯を詰め、形を整えてラップできっちり包む。食べるときに切り分け、魚の姿に盛りつける。

（作りやすい量で）



人が集まるときには欠かせない料理。魚の元の姿（原型・大きさ）を知ることが子どもたちの食育にも役立ちます。鯛で作る場合はバーナーで炙ると最高です。

# 丸寿司

古くから広く親しまれてきたふるさとの味。酢締めにした魚とおからの絶妙な相性。



## 材料

(作りやすい量で)

三枚おろし……………適宜  
塩……………適宜  
酢……………適宜

おからを炊いたもの……適宜

## 作り方

1. 三枚おろしにまんべんなく塩を振り、バットなどに並べる。
2. 斜めに立てかけておくと15分くらいで写真のように水分が出てくるので酢で洗い、キッチンペーパーでふく。
3. 酢をひたひたに入れて1時間漬けたら切り分ける。おからを炊いたものを握りの形に整えて丸く包む。

盛りつけるときに紅ショウガやレモンスライスを添えても。

# 照り焼き（丼）

お刺身が残ったら次の日は照り焼きをぜひ。子どもたちの大人気メニューです。



## 材料

刺身ののこり……………適宜  
塩……………少々  
（＊写真はぶり）  
刻み海苔、細ねぎの小口切り  
白ごまなど

（2人分）

## 【照り焼きのたれ】

濃口醤油……………45cc  
酒……………45cc  
みりん……………45cc  
砂糖……………18g

## 作り方

1. 刺身の残りに塩少々をふって少しおく。ドリップが出たらキッチンペーパーでふき取る。臭みがなくなります。
2. フライパンにクッキングシートを敷いて1を両面焼く。照り焼きのたれを加えて仕上げる。
3. 器にごはんをよそい、2をのせ、刻み海苔、ねぎ、ごまをちらしてできあがり。



この照り焼きをぶりで作ればおいしい巻き寿司も。「照り焼き+きゅうり」「酢締め+レタス+マヨネーズ」がおすすめです。

# 汁物

魚はなんでもOK。あらなどを使っておいしい椀。いい出汁が出て、たったこれだけでおいしい。



## 材料

魚のあら  
塩少々  
醤油少々  
ゆずの皮など

(作りやすい量で)

## 作り方

1. あらを水でよく洗う。
2. 鍋に水を沸騰させて1を入れる。ふたをしないで中火で20～30分煮込む。時々アクをとり、水分が減っていたら水を足す。
3. 塩と醤油で味を調える。あるいは少量の味噌仕立てで。その場合はおろししょうが少々を加えて。

あらを入れて10分ほどたつと生臭さがなくなっていくます。そのためふたをせず、あえて中火で煮るのがコツです。

また、アクを取りながら沸騰させないように加熱すると突然汁が透明になる瞬間が！できあがりはそれを目安にすればOK。



# 汁物（包丁汁）

海辺の郷土料理。手打ちうどんを包丁で切ることからこう呼ばれています。



## 材料

小麦粉300g  
水適宜  
干し椎茸（水で戻す）  
昆布など  
里芋  
ねぎ

（作りやすい量で）

鯛適宜

## 作り方

- 1.小麦粉に水を加えて耳たぶくらいの硬さになるまで練る。厚手のビニール袋などに入れて足で踏む。
- 2.打ち粉をしたまな板の上で5mmくらいの厚みに伸ばして広げ、包丁で5mm幅に切る。
- 3.鍋に水と昆布を入れて沸騰させ、戻した椎茸を入れてだしを作る。里芋を入れて火が通ったら鯛を入れる。
- 4.2をほぐしながら入れ、茹で上がったならねぎを加えてできあがり。

魚のすり身を団子に丸めて使ってもおいしい。

# ホイル包み蒸し

「蒸す」は魚のおいしさを引き出す調理法。包んだホイルを開けるときに立ち上る美味しいにおいがたまりません。



## 材料

(2人分)

切り身……………2切れ  
塩、こしょう……適宜  
バター……………2かけ  
レモンライス……1枚  
アルミホイル  
【ガーリックバターソース】  
バター……………10g  
濃口醤油……………5cc  
にんにく……………1/2かけ

【わさび醤油ソース】  
わさび……………小さじ1  
みりん……………30cc  
醤油……………30cc  
マヨネーズ……12g

## 作り方

1. アルミホイルに切り身をおき、バター1かけ、レモンライスのをのせて包む。
2. フライパンに並べてふたをし、中火でかける。
3. 蒸気が上がったらできあがり。



食べるときに上記「ガーリックバター」や「わさび醤油」を添えてもおいしい。

# 炊き込み鯛めし/たこめし



## 材料

(作りやすい分量です)

- 米……………4合  
(洗って30分以上打ち上げておく)
- 水……………750cc
- ・薄口醤油…45cc
- 酒……………30cc
- 昆布……………10cm角1枚
- 鯛……………1尾
- 塩・酒……………適宜

## 作り方

1. 鯛は下処理して軽く塩と酒をふっておく。
2. 炊飯器に米、水、醤油、酒を入れてひと混ぜし、昆布を入れて1をのせて通常通り炊く。
3. 身をほぐして混ぜてできあがり。



たこめしの場合は足2本程度を使います。細切りにしたにんじんと油揚げを加え、水加減は鯛めしと同じ。調味料は薄口醤油大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ1で。

# 鯛めしコロツケ

鯛めしが残ったらこんなアレンジも楽しい。



## 材料

鯛めし……………お茶碗4膳分  
片栗粉……………小さじ2  
パン粉……………適宜  
梅干し……………適宜  
(種を除いてたたく)  
青海苔……………適宜  
刻み海苔……………適宜  
(さらに細かく刻む)

(4人分)

薄力粉……………適宜  
卵……………1個  
(溶きほぐす)  
サラダ油……………適宜  
竹串……………適宜

## 作り方

1. 材料Aをボールに入れてしっかり混ぜ、直径3cm程度のボール型に丸める。
2. 3種類のパン粉を作る。(「パン粉+梅」「パン粉+青海苔」「パン粉+刻み海苔」)
3. 鍋にサラダ油を170℃に熱しておく。1に薄力粉をまぶし、卵をくぐらせる。3種類のパン粉をまぶして揚げ、「坊ちゃん団子風」に竹串に刺す。

いろいろなアレンジを楽しんでみて。

# ひゅうが飯（漬け丼）

元々は豪快な漁師飯。おいしいの言うまでもありません。



## 材料

(2人分)

刺身……………適宜  
卵……………2個  
醤油……………15～30cc  
【A】  
酒……………15cc  
みりん……………5cc

【薬味】  
白ごま……………大さじ1  
細ねぎの小口切り…適宜  
刻み海苔……………適宜  
ごはん……………2膳分

## 作り方

1. 刺身を醤油に入れて10～20分漬ける。
2. 【A】を合わせ、卵、ごまを加えてよく混ぜ、1を入れる。
3. ごはんの上に2をかけて刻み海苔をちらす。

みかんの皮やゆずの皮をすりおろせば一層美味しくなります。

# 唐揚げ

衣のかりかり感と、魚のふわふわ感。この方法で作るとよりいっそう感じられます（写真はブリ）。



## 材料

(2人分)

切り身……………4切れ

塩、こしょう……適宜

### 【A】

・にんにく……………1/2かけ  
(すりおろす)

しょうが……………10g

(すりおろす)

濃い口醤油……10cc

薄口しょうゆ……20cc

酒……………40cc

砂糖……………2g

### 【衣】(作りやすい分量)

片栗粉……………500g

ベーキングパウダー 小さじ1/3

卵……………1個

うす口醤油……5cc

水……………90cc

砂糖……………5g

塩……………7.5g

揚げ油……………適宜

## 作り方

1. 鯛に塩、こしょうをふる。
2. ボウルに (A) を合わせて①を  
漬け込む。
3. 1 に 2 をまぶして衣をたっぷりま  
ぶし180度の油で揚げる。

衣は材料を全部ボウルに入れてもみこむとうっすらクリーム色がかった粉になります。冷凍保存すれば何回も使えるのである程度まとめて作っておきましょう。

# カツ丼

さかなは揚げてカツにすると身のふわふわ感がたまりません。180度の高温で一気に揚げる方ふんわり。



## 材料

鯛骨なし切り身…2切れ  
酒……………15cc★  
おろししょうが…小さじ1★  
薄力粉…………大さじ1  
塩……………適宜  
こしょう…………適宜  
薄力粉…………大さじ1  
溶き卵…………1個分  
揚げ油…………適宜  
キャベツ…………2枚(千切り)  
大葉……………2枚  
ミニトマト……1個(半分に切る)  
ごはん…………2膳分

【たれ】  
酢……………30cc  
砂糖…………12g  
醤油…………20cc

【タルタルソース】  
ゆで卵…………1個  
玉ねぎ…………50g(みじん切り)  
マヨネーズ……大さじ3  
牛乳……………大さじ1

## 作り方 (2人分)

1. 鯛に★で下味をつけ、薄力粉をまぶす。
2. たれを作る。
3. タルタルソースを作る。玉ねぎは電子レンジ1分かけて合わせる。
4. 1を溶き卵にくぐらせ180度の油で揚げる。熱いまますぐにたれにくぐらせる。
5. 器にご飯をよそい、キャベツ、大葉、鯛カツをのせてタルタルソースをたっぷりかければできあがり。

鯛など白身の魚はこの方法で、ブリやアジなどはパン粉をまぶして揚げるのがおすすめです。

漁協女性部の皆さま、ご協力ありがとうございました。

