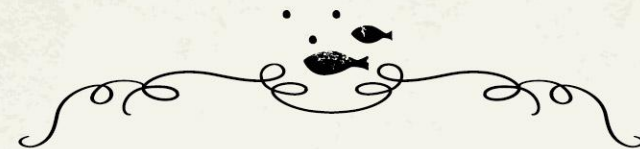




愛育フィッシュ



もう、お魚料理が苦手なんて言わないの

えひめのお魚レシピ集

簡単!おいしい!



Sea Food Recipe

料理・監修 中村 和憲

水産王国・愛媛

愛育フィッシュは、愛情込めて、
愛媛で育てた魚です。
日本一の生産をはぐくむ、豊かな海で
我が子のように大切に育てました。
私たちは、そんな魚を養殖魚ではなく
「愛育フィッシュ」と呼びます。



愛媛県イメージアップキャラクター みぎゃん

海面養殖生産額

全国第1位!!

H24年漁業・養殖業生産統計年報より

えひめのお魚レシピ集

発行 / 愛媛県農林水産部水産局漁政課 TEL089-912-2605

料理・監修 / 中村和憲(料理研究家&食育アドバイザー)

「愛育フィッシュ」の売上の一部は海の環境保全活動や魚食教育の推進などに使われています。



愛媛県



愛媛の真鯛

真鯛は愛媛県の県魚です。

生産量は天然も養殖も**全国屈指**！特に養殖真鯛はその品質と技術力の高さから長年にわたり全国シェアの半分以上を占めており、日本のどこに行っても愛媛の鯛が出てくるほど、**うまい鯛と言えば愛媛**、です。養殖の良さは、安全で年間を通じて**品質が安定**していること。天然ものは旬がありますが人の手によって大切に育てられる養殖は1年中一定に脂がのっておいしいことで知られています。昔から40~50cm、重さ2kg前後のもののがもっとも美味といわれています。身が厚く、尾に幅があって太っているものを選びます。ちなみに天然では、2年で20cm、4年で30cm、6年で40cmほどになります。養殖の場合はもう少し早くなります。

鯛はうま味成分のグルタミン酸やイノシン酸を豊富に含むので淡白な味わいの中にも深みがあります。塩だけでもおいしいですし、しょうゆ、酒、みりん、味噌やワイン等、発酵食品と組み合わせることでその旨味を膨らませてさらにおいしくいただけます。また、鯛は消化液の分泌を促して糖質の代謝を助長しエネルギーに変える**ビタミンB1が豊富**。米の糖質をエネルギー化するのにはビタミンB1を多く消費します。「主食=白いご飯や小麦(糖質)+鯛(ビタミンB1)」は**とってもいいコンビ**。さらにビタミンB1の相手役はんにくや玉ねぎ、ねぎなどに含まれるアリシン。…などなど、鯛はどんなふう調理しても三拍子そろった素晴らしい食材なのです。

愛媛はこんなに恵まれた土地。
おいしいものはすぐそばに！

本当は子どもにもっと魚を食べさせたいけれど
肉に比べてお魚は『煮る』『焼く』以外
なかなか思いつきにくくて… 😞

魚、さばけないから… 😞

大丈夫です!!

ちょっと視点を変えるだけでレパートリーがひろがります。ふつうにある食材、調味料で、しかも調理器具も特別なものは何も必要ありません。「おいしそうだな…」と思ったらどれからでもぜひ。**簡単** **失敗しない** から楽しくなります。どんどん自分好みにアレンジしてくださいね。

たとえばレシピの魚の量は目安です。家庭料理だからゆる〜く楽しく作りましょう♡
どれも、電子レンジ・フライパン・普通のお鍋で作れる簡単なレシピばかりです 😊



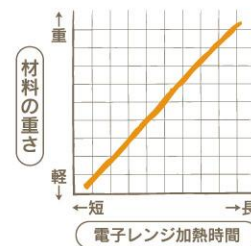
「温め直し」だけではもったいない。
2つの法則を知るだけで素晴らしい調理器具に。

「材料の重さ」と「加熱時間」が比例します。

100g あたり 100 秒加熱すれば OK! (500W の場合)

600W なら-10%、700W は-20%にするだけ。
つまり材料が2倍になれば加熱時間も2倍に。
材料が半分になれば加熱時間も半分になれば OK。

ただし 100g100 秒で出来ないものが2つ。
根菜類と肉類は 100g あたり 2 分が目安です。



耐熱容器は材料の並べ方を工夫して。

耐熱容器の中は「上」と「周り」が強火。
下の方と真ん中が弱火です。

よく火を通したいものを周囲または上のほうにおけば
1回の加熱でできあがります。



フライパンで料理を作る時のコツは「**フタをすること**」

- ①フタをして加熱⇒蒸気が上がる⇒フライパンの食材の温度が100℃になったおしらせ。ちょうどそのとききれいに焼き色がついています。
- ②ふたを開けて裏返したらまたフタをします。
- ③再び蒸気が上がったなら反対側もきれいに焼き色がついています。

魚を焼く場合はよほど大きなものでない限りこれでできあがり！

CONTENTS ○…レシピ番号

はじめに 1
目次 3

①鯛の漬け丼 5
②鯛茶漬

③鯛の旬菜サラダ 6
④鯛のカルパッチョ 和風ソース

⑤鯛のあら煮 7
⑥鯛のあら香り蒸し

⑦鯛のポワレバルサミコ風味 8
⑧鯛のカラフルピザ

⑨鯛のトマトソース 9
⑩鯛のクリームソース

⑪鯛かぶら 10
⑫あら汁

⑬ひじきの煮物とひじきごはん 11
⑭かつおの角煮

⑮かつおのたたき風サラダ 12
⑯さばのそぼろ

⑰ヒオウギ貝の変わり焼売 13
⑱あさりの酒蒸し

⑲菜の花とあさりの春蒸し 14
⑳あさりの炊き込みごはん

㉑あさりのブイヤベース 15
㉒あさりと夏野菜のスープ

㉓シーフードのアクアパッツァ 16
㉔ぶり大根

㉕ぶりの照り焼き 17
㉖ぶり(はまち)の夏どんぶり

㉗かれの煮つけ 18
㉘まぐろのオードブル2種

㉙ちりめん佃煮 19
㉚じゃこピー

㉛じゃこチーズバリバリせんべい 20
㉜煮干しの佃煮

㉝じゃこ天入り塩糍やきそば 21
㉞わかめともやしのごまみそあえ

㉟さわらのみそ焼き 22
㊱さわらのみそマヨネーズ

㊲さわら(さば)の味噌煮 23
㊳あじのパン粉焼き

㊴丸ごとあじのねぎ蒸し 24
㊵あじのアクアパッツァ風

㊶海苔のお吸い物 25
㊷海苔の佃煮

㊸カルパッチョ 26
㊹たこめし

㊺フライパンで作る魚のオイル包み 27
㊻たことゴロゴロ野菜のミネストローネ

㊼白身魚のとろりオレンジソース煮 28
㊽青魚の甘酢あんかけ

㊾ひらめとアスパラのホワイトソース 29
㊿かまぼこの照り焼き丼

監修者紹介 30

本書の見方

ひとめでわかる調理方法 (P4 参考)

レシピ番号 レシピ名 レシピの特徴

バランス◎の食卓のために…

- 主菜におすすめレシピ
- 副菜におすすめレシピ
- 汁物・サラダのレシピ
- ご飯ものレシピ

調理のポイントや豆知識も掲載!

Recipe 7 鯛の漬け丼

「おいしい」の一着に尽きます😊
ハマチやマグロに代えても。

材料 (2人分)

刺身用の鯛(5mm厚さに切る) 100g 程度
しょうゆ 大さじ 2
酒 大さじ 1
みりん 大さじ 1
卵 1 個
おろしわさび お好みで
ごはん 軽く 2 膳分
大葉(細切り) 4 枚
細ネギの小口切り 適宜
刻み海苔 適宜
いりごま 大さじ 1

作り方

①刺身用の鯛切り身を削ぎ切りにする。Aを合わせたものに15分程度漬けておき、卵、わさびを加えて蒸す。

②器に盛ったご飯にごまをふり、大葉をのせ、その上に①を盛り付け、ネギと刻み海苔をちらせばできあがり。

お刺身の「さく」は経済的♡
さくの切り方…包丁を斜めに入れてスッと薄切りに。
鯛はお刺身になる部分が全体の30~40%。旨味を引き出す簡単ミニ漬け丼はとってもおススメです!

とっても簡単に作れる やさしいお魚レシピ 揃えました
短い時間 少ない道具で お料理上手

※ひとめでわかる調理方法



まな板と包丁だけで作れる
超簡単・短時間お魚レシピです



お鍋で茹でて調理する
ヘルシーお魚レシピです



難しいと思っていた料理もレンジで
簡単に作れるお魚レシピです



ちょっと一時間!
蒸し器を使ったお魚レシピです



フライパンを使って仕上げる
美味しいお魚レシピです



炊飯器に入れて炊くだけの
超簡単お魚レシピです



ぐつぐつ煮込んで仕上げる
あったか!ほっこりお魚レシピです



时间短らおまかせ!
ミキサーを使ったお魚レシピです

Recipe 1 鯛の漬け丼

「おいしい」の一言に尽きます😊
ハマチやマグロに代えても。

- 切るだけ
- 材料 (2人分)
- 刺身用の鯛 (5mm厚さに切る) …………… 100g 程度
 - しょうゆ……………大さじ 2
 - 酒……………大さじ 1
 - みりん……………大さじ 1
 - 卵……………1 個
 - おろしわさび……………好みで
 - ごはん……………軽く2膳分
 - 大葉 (細切り)……………4 枚
 - 細ネギの小口切り……………適宜
 - 刻み海苔……………適宜
 - いりごま……………大さじ 1

- 作り方
- ①刺身用の鯛切り身を削ぎ切りにする。Aを合わせたものに15分程度漬け込んでおき、卵、わさびを加えて溶く。
 - ②器に盛ったご飯にごまをふり、大葉をのせ、その上に①を盛り付け、ネギと刻み海苔をちらせばできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

お刺身の「さく」は経済的♡
さくの切り方…包丁を斜めに入れてスッと薄切りに
鯛はお刺身になる部分が全体の30~40%。旨味を引き出す
簡単漬け丼はとってもオススメです！

Recipe 2 鯛茶漬け

深い旨味のある鯛の、シンプルでおいしいいただき方です。

- 切るだけ
- 材料 (2人分)
- 刺身用の鯛 (5mm厚さに切る) …………… 100g 程度
 - いりごま……………大さじ 1
 - しょうゆ……………大さじ 1
 - 酒……………小さじ 1
 - おろしわさび……………好みで
 - ごはん……………軽く2膳分
 - 三つ葉……………適量
 - 刻み海苔……………適宜

鯛の分量は、好みに合わせて自由に作ろう😊



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

- 作り方
- ①刺身用の鯛切り身を削ぎ切りにする。Aを合わせたものに15分程度漬け込んでおく。
 - ②熱いご飯に鯛をのせ、①のつけ汁を入れて海苔、わさび、三つ葉を添え、熱いお茶をかけて。

Recipe 3 鯛の旬菜サラダ

みずみずしい野菜と鯛は絶妙のコンビネーション。

- 切るだけ
- 材料 (2人分)
- 鯛切り身 (5mm厚さに切る)……………150g
 - 水菜 (5cm長さに切る)……………1 束
 - 大根 (千切り)……………10 cm
 - にんじん (千切り)……………5 cm
 - 和風ドレッシング (市販品)……………適量

- 作り方
- ①お皿に千切りした野菜を彩りよく盛り付け、鯛をのせて和風ドレッシングをたっぷりかけたらできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

季節によって、野菜は旬のものを使ってみてください。
同じレシピでも彩りが変わるので、バリエーションが広がります😊

Recipe 4 鯛のカルパッチョ 和風ソース

たったの5分！食卓に華を。

- 切るだけ
- 材料 (2人分)
- 鯛 (刺身用さく)……………100g
 - 細ねぎの小口切り……………適宜
 - しょうが……………20g
 - 塩昆布……………10g
 - 砂糖……………小さじ 1
 - しょうゆ……………大さじ 1/2
 - 酢……………大さじ 2
 - サラダ油……………大さじ 2

- 作り方
- ①鯛のさくを薄い削ぎ切りにし、器に並べる。
 - ②Aを混ぜ合わせ、①に適量かけ、ねぎを散らしてできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

しょうがやねぎの風味が鯛の甘みを引き立てて、
ひときれごとにしみじみ味わい深いレシピ♪

蒸す調理法は素材のおいしさを簡単に引き出すことができるので魚のおいしさを存分に味わえます。また、しょうゆ、酒といった日本の発酵食品は素材の旨味を引き出してふくらませます。和食には酒、洋風なら白ワインなど、発酵食品を使うことで魚料理を簡単においしく。

Recipe 5 鯛のあら煮

電子レンジは「煮る」「蒸す」が得意です！
レンジ

材料 (2人分)

鯛のあら(流水で良く洗い水気を拭く)……250g程度(1パック)
しょうがの薄切り(皮つきのままでよい)……8枚程度
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ2

作り方

- ①耐熱皿にしょうゆ、砂糖、酒を入れて混ぜる。しょうがを加え、あらを入れて味をからめる。クッキングシートを密着してかぶせ(落し蓋代わり)、ふんわりラップをしてレンジ500W6分加熱する。
- ②器に盛り付け、容器に残った煮汁をかけて、みょうがの千切りなどを添えてどうぞ。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

ごぼうやにんじん、大根やれんこんなど、付け合わせの野菜と一緒に調理する場合は耐熱皿の周囲に入れ、調味料を各大さじ1ずつ追加して加熱時間を2分程度延ばします。

Recipe 6 鯛のあらの香り蒸し

「あら」で本格的な一品！
レンジ

材料 (2人分)

鯛のあら……………250g程度(1パック)
塩……………小さじ1
酒……………大さじ1.5
黒こしょう……………少々
長ネギ(縦半分切って斜め薄切り)……………1本
しょうが(千切り)……………1かけ
ごま油……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1.5
塩こしょう……………少々
香菜 ツァンツァイ(みじん切り)……………適宜

鯛は捨てる場所がないおさかなです。手に入りやすい「あら」。
特に頬の身はいちばんおいしいところ。

作り方

- ①鯛のあらに塩、酒、黒こしょうをまぶす。耐熱容器に長ネギ、しょうがの半量を敷き、鯛を入れ、残りの長ネギとしょうがをその上に広げる。Aを合わせてまわしかけ、ふんわりラップをしてレンジ500W6分30秒加熱。
- ②器に盛り付け、香菜のみじん切りをちらせばできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

Recipe 7 鯛のポワレ バルサミコ風味

レストラン風の料理を家庭で簡単に。
焼く

材料 (2人分)

鯛の切り身……………2切れ(150g程度)
塩・黒こしょう・オリーブ油・塩ワイン……………適宜
バルサミコ酢……………大さじ3
にんにく(スライス)……………1かけ
盛り付け用の野菜(アスパラガス、かぶなど)……………適宜

作り方

- ①鯛に塩、黒こしょうを各少々ふり、皮に縦に切れ目をいれておく。
- ②フライパンを予熱し、オリーブオイル(分量外)をしき、にんにくを加えて香りを出す。鯛を皮を下にして入れてふたをする。蒸気が上がった後裏返して白ワインを加え1分加熱。茹でた野菜とともに皿に盛り付けバルサミコを美しく添えて。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

料理は作った人の「作品」です。
メニューの名前を言うだけで食卓がレストランに♡

Recipe 8 鯛のカラフルピザ

カラフルなパプリカを台にして作る楽しいピザ。
レンジ

材料 (2人分)

鯛の切り身(皮をとる)……………2切れ(150g程度)
塩……………少々
赤パプリカ(へたをとり種を除く)……………1個
黄パプリカ(へたをとり種を除く)……………1個
小麦粉……………小さじ1
ピザソース……………大さじ4
ピザチーズ……………40g
バジルの葉……………あれば

作り方

- ①鯛の切り身に塩少々をふり、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ②パプリカの内側に小麦粉をふり、立てて①をきれいにのせる。ピザソースをのせ、チーズをちらしてレンジ500W7分加熱する。バジルを飾ってできあがり。(オーブントースターで焼いてもOK)



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

その他、しめじや玉ねぎをはさむとさらにおいしい！
子どもと一緒に作っても楽しくできるレシピです😊

Recipe 9 鯛のトマトソース

レンジ 鯛はビタミンB1が豊富で食欲を増進させます。

材料 (2人分)

鯛の切り身 (たこに代えてもよい) ……2 きれ (150g 程度)
ミニトマト (へたをとり、半分に切る) ……10 個
にんにく (みじん切り) ……1 かけ
オリーブ油 ……大さじ 2
トマトケチャップ ……大さじ 1
塩 ……小さじ 1/4
赤唐辛子 (小口切りで3~4等分、種は除く) ……1 本分
こしょう ……少々
パセリのみじん切り ……適宜
バジルの葉 ……適宜

作り方

- ①オリーブ油、トマトケチャップ、塩を混ぜ合わせておく。
- ②耐熱皿に鯛の切り身を入れ、その上にミニトマト、にんにく、赤唐辛子、パセリを加え、①をちらす。ふんわりラップをしてレンジ 500W6分加熱する。皿に盛り付け、バジルをちらしてできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

小さなお子様には、赤唐辛子抜きで作ろう！

Recipe 10 鯛のクリームソース

レンジ とろりクリームソース仕立て。

材料 (2人分)

鯛 (切り身 / 鮭でもよい) ……2 切れ (150g 程度)
生クリーム ……200 cc
砂糖 ……小さじ 2
片栗粉 ……小さじ 1
塩 ……小さじ 1/2
じゃがいも (5mm 厚さに切る) ……1 個
パセリのみじん切り ……少々
ミニトマト (4つに切る) ……適宜
パプリカ (赤・黄 / 縦 5mm 幅に切る) ……適宜
きゅうりなど (飾り切り) ……適宜

鯛の旨味たっぷりのソースがとてもおいしいので、パゲットと一緒に がおすすめです。

作り方

- ①耐熱皿に生クリーム、砂糖、片栗粉、塩を入れて混ぜ、皮に切り込みを入れた鯛と、じゃがいもを入れてソースに絡める。
- ②ふんわりラップをしてレンジ 500W7分加熱する。ソースにとろみがついたら OK。器に盛り、ソースをかけパセリをちらして、お皿の周囲に飾り野菜を美しく添える。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

Recipe 11 鯛かぶら

煮る 本格的な京料理が家庭で簡単に。

材料 (3人分)

鯛の切り身 ……3 切れ
酒 ……少々
かぶ ……2 個
(厚く皮をむいて縦半分に切る。葉と茎は 2cm 幅に)
水 ……200 cc
酒 ……大さじ 3
薄口しょうゆ ……大さじ 2
昆布 ……10cm 角

作り方

- ①鯛は酒少々をふってペーパータオルで水気を拭き取る。
- ②鍋に A とかぶを入れる。沸騰したら鯛を入れてふたをして弱火で 5~6 分、さらにかぶの葉と茎を入れて 1~2 分でできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

少量の酒と薄口しょうゆだけでこんなに旨味を感じるところが鯛のすごさなのです。

Recipe 12 あら汁

煮る ため息の出るようなおいしさ。きっと感動します!!

材料 (2人分)

鯛、ぶりなど魚のあら ……1 バック (200~300g)
(塩を振り、熱湯をかけて臭みをとる、冷水で洗う)
塩 ……少々
大根、にんじんなど (いちよう切り) ……適量
しょうが (薄切り) ……1 かけ
水 ……400 cc
酒 ……大さじ 1
味噌 ……大さじ 3 (好みで増やす)
細ねぎの小口切り ……適量 (盛り付け時に使用)

作り方

- ①鍋に水、酒、鯛、野菜を入れ、沸騰したらやや中火で 15 分程度アクをとりながら煮る。
- ②味噌を溶き、器に盛り付けねぎを散らす。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

バターを少量加えると新しいもうひとつの世界のおさかな大好きになります。子どもにぜひ作ってあげてね。

Recipe 13 ひじきの煮物とひじきごはん

「脳に効く」レシピ!!

レンジ

材料 (作りやすい分量)

乾燥ひじき	25g
<small>(たつぷりの水で戻し打ち上げて水気をきっておく)</small>	
油揚げ	1枚
<small>(熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切って細切りに)</small>	
にんじん(千切り)	1/2本
れんこん(いちよう切り)	5cm程度
大豆の水煮	50g
干しシイタケ(戻して千切り)	3枚
干しシイタケの戻し汁	100cc
だしの素	小さじ1/2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2
きぬさや(細切り)	適宜
ごま油(好みで)	少々
ごはん	適宜

作り方

①きぬさや以外の材料を耐熱容器に入れ、合わせたAをまわしかけ、フタをしてレンジ 500W9分加熱する。加熱後、きぬさやを加えて全体をざっくりと混ぜる。

*あったかいごはんに混ぜたらおいしいひじきご飯のできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

成長期に食べさせたい食材が詰まった1品。
多めに作って冷凍保存すればお弁当にも。

Recipe 14 かつおの角煮

電子レンジは調味料が少しで大丈夫!

レンジ

材料 (2~3人分)

かつお(さく)	1さく(300g程度)
しょうが(千切り)	1かけ
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ2~3
酒	大さじ2
木の芽	適宜

作り方

①かつおは3~4cm角に切る。調味料を合わせておく。

②耐熱皿にかつお、しょうがを入れ、調味料を回しかけたらふんわりラップをしてレンジ 500W7分加熱する。器に盛り、木の芽を添える。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

缶詰でもおなじみ、ごはんが進む、まさに日本の味です。新鮮なかつおが手に入ったらぜひ。

Recipe 15 かつおのたたき風サラダ

フライパンでたたき風が簡単にできます😊

焼く

材料

かつお	1/2さく
オリーブ油	適宜
水菜(5cm長さに切る)	1束
クレソン(5cm長さに切る)	1束
大根(千切り)	10cm
ラディッシュ(スライス)	5個
和風ドレッシング(市販品)	適量

作り方

①フライパンを熱してオリーブ油をひき、かつおの表面をサツと焼いて冷水にとって冷やす。5mm厚さに切る。

②器に野菜を彩りよく盛りつけ、①を飾りドレッシングをかけてたらできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

野菜は旬のものであればなんでもOK!

Recipe 16 さばのそぼろ

ごはんのおいしさをふくらませる

煮る ミキサー

風味豊かなそぼろ。

材料 (作りやすい分量)

さば(3枚におろす)	1尾分
しょうが(皮付き)	1かけ
酒	100cc
はちみつ(砂糖でもよい)	大さじ4
しょうゆ	大さじ2

作り方

①鍋に酒としょうがを入れて火にかける。さらにしょうゆ、はちみつを加えてひと煮立ちさせたら3cm幅に切ったさばを入れて落し蓋をして煮込む。焦げないように気をつけながら汁気がなくなるまでかける。

②人肌程度に冷めたらさばの皮を取り、ミキサーでそぼろにする。骨が浮きあがってくるので取り除いたらそぼろのできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

骨はあとから。ミキサーにかければ浮いてきます。

Recipe 17

ヒオウギ貝の変わり焼売



細切りにした餃子の皮で作ると
焼売も簡単! 旨味も包みます。

材料 (12 個分)

- ヒオウギ貝(正味).....60g
むきえび(細かく切る).....120g
豚ミンチ.....100g
塩.....小さじ 1/2
片栗粉.....大さじ 1
酒.....大さじ 4
こしょう.....少々
しょうが(みじん切り).....1 かけ分
長ネギ(みじん切り).....20 cm分
餃子の皮(市販品).....10 枚
練りからし、しょうゆ.....適宜

作り方

- ①材料 A をボールに入れて粘りが出てまとまるまでよく混ぜる。12 等分に丸める。
- ②餃子の皮は 2 ~ 3mm の細切りにする。①の周りにまぶす。
- ③貝殻に乗せて蒸し器で約 10 分蒸しあげる。お皿に美しく盛り付けてできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

子どもがお手伝いしやすいように「包まない」を考えたらこんなおしゃれな料理になりました♡
ヒオウギ貝は貝柱、ひもをバスタなどに入れてもおいしいよ!!

Recipe 18

あさりの酒蒸し



子どもたちも大好きな 1 品。
お子様にも失敗なく作れます!

材料

- あさり.....1 バック(300g 程度)
酒または白ワイン.....大さじ 2
バター.....少々
パセリのみじん切り.....適量

作り方

- ①耐熱皿にパセリ以外の材料を入れ、ふんわりラップをしてレンジ 500W 4 分加熱する。
- ②パセリのみじん切りを散らす。

ボールにあさりを入れてくるくるかきまぜて洗うと、
食べる時に貝柱がはずれやすくなります。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

Recipe 19

菜の花とあさりの春蒸し



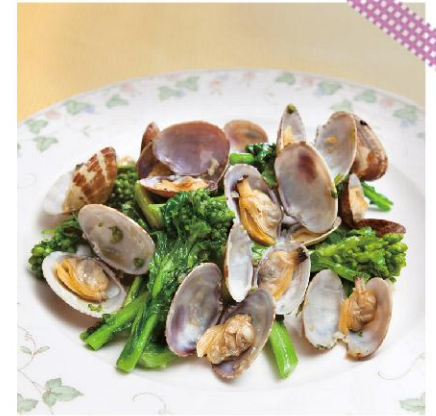
簡単に季節を感じる 1 品。

材料 (2 人分)

- あさり(殻つき・砂だしたもの).....200g
菜の花.....1 束
にんにく(みじん切り).....1 かけ
オリーブ油.....大さじ 2
酒.....大さじ 1
塩、こしょう.....適量

作り方

- ①鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを加えて香りを出す。菜の花を入れて油をからめ、アサリを加えて全体を混ぜてフタをする。
- ②殻があれば水分を飛ばすように炒めて塩、こしょうで味を調える。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

菜の花を春キャベツに代えてもおいしい!

Recipe 20

あさりの炊き込みごはん



あさりの旨味がおいしい絶品ごはん。

材料 (4 人分)

- あさり(むき身).....100g
しょうゆ(あさりとからめておく).....小さじ 1
米(洗って 30 分浸水したもの).....2 合
だし汁(水+だしの素小さじ 2 でも OK).....360 cc
酒.....大さじ 1
薄口しょうゆ.....大さじ 1
しょうゆ.....小さじ 1
塩.....少々
三つ葉.....適量

作り方

- ①三つ葉以外の材料を炊飯器に入れて炊く。茶わんによそい、三つ葉を散らしてできあがり。

だし汁も市販のだしの素を使えば簡単です😊



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

Recipe 21 あさりのパイヤベース

 世界3大スープのひとつを簡単に。
レンジ

材料(2人分)

あさり(殻つき・砂だしたのもの)……………200g
たまねぎ(薄切り)……………50g (1/4個)
セロリ(斜め薄切り)……………1/4本
にんにく(みじん切り)……………1/2かけ
バター……………大さじ1
トマトの水缶(ダイス缶を使うと楽です)……………200g (1/2缶)
白ワイン……………100cc
A 顆粒コンソメ……………小さじ1/2
砂糖、塩、こしょう……………各少々
パセリのみじん切り……………適宜

作り方

①耐熱容器にあさり、たまねぎ、セロリ、にんにく、バターを入れてフタをし、レンジで500W3分30秒加熱する。


②トマトの水缶は果肉をつぶして汁ごと①に加え、Aを入れてフタをして再びレンジ5分加熱する。器に盛り付け、パセリをふってできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

お鍋で作る場合も①②の順で。
沸騰後、弱火で5分程度煮込んだら大丈夫😊

Recipe 22 あさりと夏野菜のスープ

 あさりのだしが効いた野菜スープ
煮る

材料(2人分)

あさり(殻つき・砂だしたのもの)……………100g
たまねぎ(サイコロ切り)……………1/4個
セロリ(斜め薄切り)……………1/4本
にんにく……………1/2かけ
ソーセージ(1cm幅に切る)……………2本
にんじん(薄切り)……………1/4本
オクラ……………2本
ミニトマト……………3個
オリーブ油……………適量
顆粒コンソメ……………小さじ1/2

作り方

①鍋にあさりと大さじ2の水を入れふたをして火にかける。殻があいたら一度とりだす。


②オリーブ油を熱し、トマトとオクラ以外の野菜とソーセージを炒める。ひたひたの水とコンソメを加え、沸騰したら弱火で柔らかくなるまで煮る。トマトとオクラを加えてあさりを入れ、塩こしょうで味を調えたらできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

オクラはお星さま、にんじんはお花、
子どもと一緒に楽しい台所★

Recipe 23 シーフードのアクアパッツァ

 魚介の旨みとオリーブ油、水で煮込んだ
レンジ イタリア料理。食卓を華やかに演出します。

材料(2~3人分)

殻つきあさり(砂だして良く洗っておく)……………200g
えび(背わたを除いておく)……………5~6尾
鯛の切り身(4つに切る)……………100g (1切れ)
塩こしょう……………少々
プチトマト(へたをとって半分に切る)……………10個
たまねぎのみじん切り……………1/4個分
パセリのみじん切り……………大さじ1/2
にんにくの薄切り……………1/2かけ分
顆粒コンソメ……………小さじ1
オリーブ油……………大さじ2

作り方

①耐熱容器にたまねぎ、プチトマト、パセリを平らに広げ、中央に塩こしょうをふった鯛の切り身をのせ、その周りにえびとアサリを並べる。全体にんにく、コンソメ、オリーブ油をふり、フタをしてレンジ500Wで6分加熱。

②スープを全体にかけるように混ぜ合わせたらできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

家族のうれしい日の食卓に。
子どもはジュース、大人はワイン、かな♪

Recipe 24 ぶり大根

 脂ののったブリを堪能できる冬の定番レシピ。
レンジ

材料(2人分)

ぶりの切り身……………2切れ(150g程度)
大根……………300g
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ2
A 砂糖……………大さじ2
しょうが(スライス)……………1かけ
木の芽(盛り付け用)……………適宜

作り方

①ブリの切り身をAに絡ませておく。

②2cm厚さに切った大根を耐熱皿の周囲に入れ、ふんわりラップをしてレンジ500W7分加熱。

③②の中央に①を汁ごと入れ、ふんわりラップをし、10分加熱する。余熱でよくとより一層味が楽しめます。木の芽を添えて。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

もちろんお鍋でも。調味料を適宜増やし、
ずっとふたをして作りましょう。
大根に味が染みたらOKです。

Recipe 25 ぶりの照り焼き

焼く 定番おさかな料理が色艶よくできます。

材料 (2 人分)

ぶり切り身	2 切れ
塩	少々
サラダ油	少々
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2
おろし大根	適宜

作り方

- ①ぶりの両面に塩をふり少しおいて水気を拭き取り A を合わせたものにつける。
- ②フライパンを熱してサラダ油をひき、ぶりを並べる。両面色よく焼き一度取り出す。
- ③フライパンに残った油を拭き取って A を入れて煮詰める。とろりとなったらぶりを戻し、煮汁を絡めてできあがり。おろし大根を添えても。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUMORI NAKAMURA

調味料のこの分量を基本にすればいろんなお魚で照り焼きをおいしく作れます。いろいろ試してみてくださいね ☺

Recipe 27 かれいの煮つけ

煮る 煮つけの基本的な作り方。もちろんほかのお魚でも大丈夫♡

材料 (2 人分)

かれい(表に切り目を入れる)	2 切れ
水	100 cc
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 2
長ねぎ(5cm長さに切る)	1 本

作り方

- ①鍋に A を入れて煮立て、かれいを表を上にして並べて入れる。ふたをしてやや中火で 6~7 分。時々煮汁をかける。
- ②長ねぎを加え、時々煮汁をかけながらさらに 5 分加熱する。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUMORI NAKAMURA

いろいろなおさかなで簡単煮つけ。
煮汁を沸騰させてお魚を入れると臭みが出ません。

Recipe 26 ぶり(はまち)の夏どんぶり

レンジ 夏バテを吹き飛ばすレシピです

材料 (2 人分)

はまちの切り身(皮を取る)	2 切れ(150g 程度)
みりん	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
だしの素	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
ごはん	丼 2 杯分
大葉(刻む)	4 枚
白ごま(たっぷり入れてもOK)	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
◆盛り付け用	
大葉(刻む)	2 枚
みょうが(千切り)	1 個
刻み海苔	適宜

作り方

- ①耐熱皿に一口サイズに切ったはまちを入れ、A を加えて軽く混ぜたらそのままレンジ 500W2 分加熱。
- ②その間に、ご飯をボールに入れ、刻んだ大葉、ごま、ごま油、しょうゆを加えて混ぜて 2 つの丼に入れておく。①を乗せ、残りの刻んだ大葉、みょうが、刻み海苔をちらす。好みでわさびを添えて。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUMORI NAKAMURA

ステーキと言えばミディアム。おかわりしたくなる丼です。ぶり、はまちの他、鯛やまぐろ、サーモンもお勧めです。

Recipe 28 まぐろのオードブル 2 種

切るだけ ちょっとしたホームパーティーにも♪

材料 (2 人分)

☆まぐろとアボカドのオードブル

A まぐろ刺身用さく(1cmの角切り)	100g
アボカド	1 個
オリーブ油	小さじ 2
塩	小さじ 1
にんにく(みじん切り)	1 かけ
トマト小(1cm角切り)	1 個
おろしわさび	適宜

☆まぐろとチーズのオードブル

B まぐろ刺身用さく(刺身サイズに切る)	100g
モッツアレラチーズ	大さじ 2
オリーブ油	小さじ 2
塩	少々

サニーレタス(小さくちぎっておく) 1 枚
バゲット 8 枚


作り方

- ①アボカドは皮に一周切り込みを入れて割り、皮をむき種を除いて 1cm の角切りにする。
- ②ボールに A と①、オリーブ油、塩、にんにくを入れて軽く混ぜる。
- ③バゲット 4 枚に②をのせ、おろしわさびを添える。残りの 4 枚にはサニーレタス、B のマグロの順にのせ、チーズをのせる。塩少々をふりオリーブ油をかければできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUMORI NAKAMURA

Recipe 29 ちりめん佃煮

 レンジ
混ぜるだけでできるおすすめの常備菜

材料

ちりめん……………100g
 花かつお……………50g
 いり胡麻……………50g
 塩昆布……………50g
 濃い口しょうゆ、米酢、みりん……………各 50cc
 砂糖……………50g

作り方

- ①花かつおをラップなしで電子レンジ500W1分加熱し、手でもみ細かくする。
- ②材料をすべてボールに入れ、調味料を加えて全体を良く混ぜ合わせたらできあがり。


※冷蔵庫で2か月以上保存できます。

 小魚は子どもの成長を助ける大きなチカラ



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

Recipe 30 じゃこピー

 レンジ
じゃこのおいしさがピーマンの苦みとマッチング

材料

ちりめんじゃこ……………20g
 ピーマン(へたと種を除き、縦に5mm幅の細切り)…2個
 ごま油……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ1

作り方


- ①耐熱皿に材料を入れ、ラップをしてレンジ500W2分加熱する。加熱後、全体を混ぜてできあがり。

ピーマンが好きになるレシピ👏



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

Recipe 31 じゃこチーズパリパリせんべい

 レンジ
やみつきになりそうなおいしさ

材料

ちりめんじゃこ(2つまみ)……………5g
 ピザチーズ……………20g
 青のり……………適宜(好みで)

作り方


- ①お弁当用の紙カップ2個にチーズを半分ずつ入れ、ちりめんじゃこをのせる。ラップなしでレンジ500W2分30秒加熱する。ところどころがきつね色になればOK。
- ②粗熱が取れるとパリッとしたせんべいに。好みで青のりを散らすとgood!

子どもはおやつ、大人はおつまみに♪



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

Recipe 32 煮干しの佃煮

 レンジ
出しがらいいこでもできます!

材料

煮干し……………60g
 しろうごま……………大さじ1
 砂糖……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1~2
 酒……………大さじ1
*辛い方が好きなら2で。

作り方

- ①煮干しを耐熱皿に広げ、レンジ1分かけてパリッとさせる。
 - ②たれの材料を耐熱皿に入れ、①を入れてからレンジ2分。ごまをふって全体を混ぜ合わせたらできあがり。
- ※出しがらいいこで作る時は煮干しをパリッとさせるための①の工程の時間を延ばします。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

常備すれば子どもの骨を丈夫にするだけでなく、「よく噛む」習慣につながります。「よく噛む」といいことばかり!!!

1. 肥満の防止
2. 味覚が発達
3. 言葉の発音がよくなる
4. 脳の発達
5. 虫歯の予防
6. 癌の予防
7. 胃腸の働きが良くなる
8. 全身の活力を生む

Recipe
33

じゃこ天入り塩糍やしそば



味付けは生塩糍だけ。じゃこの塩味が全体をまともめます。食材ひとつひとつの味が感じられておいしい。

材料 (1人分)

やしそば	1玉
キャベツ	2枚
もやし	1/2袋
かまぼこ(縦半分に切って薄切り)	3cm
ちくわ(輪切り)	1/2本
なら(4~5cm長さに切る)	1/4束
じゃこ天	1枚
塩糍	大さじ2
ごま油	大さじ1/2

作り方

- ①耐熱皿に材料を上記の順に入れる。塩糍を全体にまぶす。
- ②電子レンジ500W9分加熱する。加熱後、全体を混ぜたらできあがり。
- ※具材は冷蔵庫にあるものでOKです。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUMORI NAKAMURA

塩糍は昔からの万能調味料
塩糍を使うとお魚料理のレパートリーも広がります。
切り身に塩糍をまぶして焼くだけでおいしくなっ
てびっくり!!

Recipe
34

わかめともやしのごまみそあえ



たっぷりのごまの香はしさか
海藻、野菜をよりいっそうおいしく。

材料(作りやすい分量)

乾燥わかめ(水で戻して2cm幅に切る)	40g
もやし	1袋
すりごま	大さじ4
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
味噌	大さじ1

作り方

- ①もやしはさっとゆでる(電子レンジだと5分加熱でOK)。Aを合わせて泡だて器で良く混ぜる。
- ②わかめと①のもやしを和える。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUMORI NAKAMURA

野菜+海藻の酢の物は血液を弱アルカリ性に整える力強いサポーター

Recipe
35

さわらのみそ焼き



まさに日本の味。ごはんがすすみます。

材料 (2人分)

さわら(さばでもよい)	2切れ
塩	少々
味噌	大さじ4
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ2

作り方

- ①さわらの両面に塩をふり少しおいて水気を拭き取り、Aを合わせたものを塗ってラップで包み、冷蔵庫で1日おく。
- ②フライパンにクッキングシートを敷いて、味噌を拭き取ったさわらを両面焼く。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUMORI NAKAMURA

みそ焼きは焦げやすいためクッキングシートを使うときれいに焼けます。

Recipe
36

さわらのみそマヨネーズ



これは子どもが喜びそうよ

材料 (2人分)

さわら	2切れ
細ねぎの小口切り	大さじ3
マヨネーズ	大さじ3
味噌	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2

作り方

- ①Aを合わせる。
- ②耐熱皿にさわらを並べ、①を表面にのせてレンジ500W4分加熱する。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUMORI NAKAMURA

サバの切り身で作ってもおいしい♡青魚が大好きになります。

Recipe 37 さわら(さば)の味噌煮

家庭料理の定番! 少ない調味料で簡単♡
レンジ

- 材料(2人分)
- さわら(さばでもよい).....2切れ
 - しょうがの薄切り.....2枚
 - みそ.....大さじ2
 - 砂糖.....大さじ2
 - 酒.....大さじ1
 - しょうゆ.....大さじ1
 - みりん.....大さじ1
 - しょうがの千切り.....適宜

- 作り方
- ①さわらは大きな骨があれば除いて、皮に十文字に切り目を入れ、熱湯をまわしかけて臭みを取り水気を切る。
 - ②耐熱皿に砂糖、酒、しょうゆ、みりん、味噌を入れてよく混ぜ合わせ、切り身を並べて入れ、しょうがの薄切りをのせる。ふんわりラップをして4分加熱。
 - ③盛り付けのときにしょうがの千切りをのせてできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

煮汁多めが好きなら調味料を1.5倍にすればOK

Recipe 39 丸ごとあじのねぎ蒸し

中華風もおいしい。大皿で豪華に!
レンジ

- 材料(2人分)
- あじ.....2尾
 - 塩.....少々
 - 長ねぎ(斜め薄切り).....1本
 - しょうが(千切り).....1かけ
 - 酒.....大さじ1
 - ごま油.....大さじ2
 - しょうゆ(合わせる).....大さじ2
 - 砂糖.....大さじ1

- 作り方
- ①アジは内臓を除き、きれいに水洗いしてぜいごをとる。塩をふって臭みをとる。長ねぎとしょうがの一部を腹に詰める。
 - ②耐熱皿に残りの長ねぎとしょうがの半分を敷いてあじを並べ、残り半分をのせて酒をふり、Aをまわしかけてふんわりラップをし、レンジで8分加熱。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

下処理したものを買えばすぐ作れます。
もしも「さかなをさばく」にチャレンジするなら最初はアジがおすすめです。

Recipe 38 あじのパン粉焼き

or 揚げないのにサクサクの食感
レンジ 焼く

- 材料(2人分)
- あじ.....2尾
 - 塩、こしょう.....少々
 - マヨネーズ.....大さじ3
 - パン粉.....大さじ3
 - 粉チーズ.....大さじ1
 - パセリのみじん切り.....大さじ1
 - サラダ油.....適量

- 作り方
- ①アジは頭を落として内臓を除き、きれいに水洗いしてぜいごをとって3枚におろす。食べやすい大きさに切って軽く塩、こしょうしたらマヨネーズを塗りAをまぶす。
 - ②熱したフライパンに(必要なら油をひいて)両面をきつね色に焼く。
- *または耐熱皿にあじを並べて表面にマヨネーズを塗りAをまぶしてレンジで4分加熱。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

アジは尾の両側に「ぜいご」とよばれる盛り上がったトゲトゲがあるのが特徴。
のこぎりをひく要領で切り取るようにすれば簡単。

Recipe 40 あじのアクアパッツァ風

大皿で豪華に演出できそう!
レンジ

- 材料(2人分)
- あじ(ぜいごと内臓をとった下処理済みのもの).....2尾
 - 塩.....小さじ1/2
 - こしょう.....少々
 - ミニトマト(半分に切る).....10個
 - 白ワイン.....大さじ2
 - アンチョビー.....3~4枚
 - ケツパー.....大さじ1
 - パセリのみじん切り.....大さじ1
 - んにくのみじん切り.....1かけ分
 - オリーブ油.....大さじ4
 - イタリアンパセリ(飾り用).....適宜

- 作り方
- ①あじは良く洗ってキッチンペーパーで水気を拭き、両面に1cm間隔で浅い切込みを入れ、全体に塩、こしょうをふる。
 - ②耐熱皿の両端に、あじの背を外側にして向かい合わせに並べ、白ワインをふりそのまま10分程度おく。真ん中にミニトマトをのせ、Aを全体に順番にちらし、オリーブ油をかける。
 - ③ふんわりラップをしてレンジ500W8分加熱する。加熱後、煮汁をスプーンで全体にかけながら味をなじませる。器に盛り付け、イタリアンパセリを散らすとできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

アジは三枚におろした切り身を使うとさらに楽です。

Recipe 41 海苔のお吸い物

 お湯を注ぐだけ! あっという間にお吸い物♪
切るだけ

材料 (2人分)

海苔 / 全形 (細かくちぎる) 1 枚
梅干し 2 個
削り節 (かつおパック) 1 袋
長ネギの小口切り 10 cm 分程度
しょうゆ 好みで少々

作り方

①お椀にすべての材料を3色に分かれるように入れ熱湯を注ぐ。
好みでしょうゆをたらし、梅干しを崩しながらいただく。

食事の直前にお湯を注ぐと、よりおいしく!
あれば木の芽や三つ葉、ゆずを添えるとさらにおいしい。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

Recipe 42 海苔の佃煮

 ご飯が進む! 温かい海苔でも作れます。
煮る

材料

焼き海苔 10 枚
(古くなったものでOK。2cm角にちぎる)
干しいたけ (水で戻して千切りしたもの) 3 枚
干しいたけの戻し汁 170 cc
酒 100 cc
たまりしょうゆ 100 cc
みりん 大さじ 2
砂糖 大さじ 2

作り方


①材料を全部鍋に入れ、ふたをして中火にかける。沸騰して蒸気が上がった後弱火に落とし、時々混ぜて海苔を崩しながら水分がなくなるまで仕上げる。

色が変わってしまったいつかの海苔でも作れるレシピ!
しいたけの代わりにツナ缶 (小) を使ってもおいしい



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

Recipe 43 カルパッチョ

 基本を知ればいろいろ応用できる♪
切るだけ

材料 (2~3人分)

鯛のさく (できるだけ薄く切る) 150g 程度
にんにく 1 かけ
A オリーブオイル 大さじ 3
しょうゆ 大さじ 1
塩、こしょう 適宜
スプラウト 適量
レモン (くし型に切る) 1/2 個

作り方

①盛り付けるお皿ににんにくをこすり付ける。
②薄切りした鯛を美しく並べ、塩こしょうを適宜ふり、スプラウトをちらしてAをまわしかける。レモンを添えて。

鯛以外にも、たこやマグロ、はまちなど好きな魚でOK!



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

Recipe 44 たこめし

 郷土料理の人気の定番。
炊く

材料

米 (洗しておく) 3 合
水 540cc
たこ (1cm 程度の食べやすい大きさに切る) 足 2 本 (200g 程度)
にんにく (短い千切り) 1/2 本
油揚げ (食べやすい大きさに切る) 1 枚
薄口しょうゆ 大さじ 3
酒 大さじ 2
みりん 大さじ 1
だしの素 小さじ 1
だし昆布 小 1 枚

作り方

①炊飯器に米、水、だしの素、しょうゆ、酒、みりんを入れて軽く混ぜ、にんにく、油揚げを入れ一番上にたことだし昆布をおいて炊く。
②炊き上がった後昆布を取り出し全体を軽く混ぜる。

調理は炊飯器にお・ま・か・せ♡



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

Recipe 45

フライパンで作る魚のホイル包み

この方法なら簡単♪
蒸す

材料 (2人分)

- 切り身……………2切れ
- 塩、こしょう……………少々
- しめじ(石づきをとり小房に分ける)……………1/2パック
- にんじん(ピーラーでリボン状に切る)……………1/2本
- 玉ねぎ(1cm厚さの輪切り)……………1/2個
- レモンの輪切り……………2枚
- 酒……………大さじ2
- みりん……………小さじ2

作り方

①魚に軽く塩、こしょうをし、アルミホイルに玉ねぎをおき、魚、にんじん、しめじ、レモンをのせて酒とみりんをまわしかけてホイルの口をしっかりと閉じる。

②フライパンに深さ1cm程度の水を入れ、①を並べて入れ、ふたをして15分程度蒸す。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

オープンや蒸し器がなくても大丈夫！
もちろんオーブントースターで作っても😊

Recipe 46

たことゴロゴロ野菜のミネストローネ

赤いスープの色が食欲をそそります♪
煮る

材料 (2人分)

- たこ(またはイカ)……………100g程度
- にんにく(スライス)……………1かけ
- じゃがいも(1cm角に切る)……………1個
- にんじん(1cm角に切る)……………5cm
- たまねぎ(1cm角に切る)……………1/4個
- セロリ(1cm角に切る)……………1/3本(なくてもよい)
- トマト(1cm角に切る)……………小2個
- 大豆(水煮缶)……………1/2カップ
- オリーブオイル……………大さじ2
- 水……………300cc
- コンソメ……………1個
- 塩……………小さじ2/3
- こしょう……………少々

作り方

①鍋を熱しオリーブ油とにんにくを入れて香りが出たら野菜を炒める。しんなりしたら水とコンソメ、大豆、たこを加えてふたをして15分蒸込む。

②塩で味を調え、器に盛り、あればパセリを散らす。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

セロリが苦手なお子さんには代わりに玉ねぎを増やしてあげましょう😊

Recipe 47

白身魚のとろりオレンジソース煮

見た目も美しいメイン料理の。
レンジ

材料 (2人分)

- 白身魚切り身……………2枚(150g程度)
- 塩こしょう、小麦粉……………各少々
- にんじん……………1本
- 100%オレンジジュース……………100cc
- バター……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- コーンスターチ(片栗粉でもよい)……………大さじ1
- 塩……………少々
- イタリアンパセリ……………適宜

作り方

①切り身に塩こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。にんじんはピーラーでリボン状にむく。Aは合わせておく。

②耐熱皿に中央ににんじん、周囲に切り身を入れ、Aを回しかけてレンジ500W5分加熱。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

にんじんにこんなに水分があることにきっとびっくり。
砂糖を使っていないのにとっても甘〜い♪

Recipe 48

青魚の甘酢あんかけ

中華料理の定番です。
レンジ

材料 (2人分)

- 青魚の切り身……………200g程度
- 塩、こしょう……………少々
- 片栗粉……………小さじ2
- たまねぎ(スライス)……………1/4個(50g)
- にんじん(皮をむいて千切り)……………1/5程度(30g)
- 生しいたけ(石づきを取りスライス)……………2枚
- 酢、しょうゆ、砂糖、水……………各大さじ2
- ごま油……………小さじ2
- 洋風コンソメ(顆粒)……………小さじ1/2

作り方

①切り身に軽く塩、こしょうをして片栗粉をまぶす。

②耐熱皿の底にたまねぎ、にんじん、生しいたけを入れて、周囲に①を並べ、甘酢の材料を混ぜ合わせて青魚にかける。ふんわりラップをしてレンジ500W5分加熱する。甘酢を魚と野菜に絡めながらとろみがつくまでしっかりと混ぜればできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

ビニール袋に切り身と粉を入れてふればムラなく粉をまぶせます♪魚にまぶした片栗粉が、ちょうどいいあんばいのとろみになります。

Recipe 49 ひらめとアスパラのホワイトソース

レンジ
レンジ

材料 (2人分)

- ひらめ切り身……………2切れ(160g程度)
- グリーンアスパラ(2等分にする)……………2本
- そらまめ……………8粒
- バター……………30g
- 白ワイン……………大さじ1
- 顆粒コンソメ……………小さじ1
- 生クリーム……………1/2カップ
- ミニトマト、イタリアンパセリ……………適宜(飾り用)

作り方

①そらまめとアスパラはレンジ500W2分かける。そらまめは薄皮をむく。

②ひらめの皮に十文字に切り目を入れ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。耐熱容器に並べ入れ、白ワインをふる。コンソメを加え、バターをちぎって散らす。レンジ500Wで3分加熱。

③加熱後、生クリームをまわしかけて、お皿に切り身をとりだし、残ったソースを混ぜてかける。そらまめ、アスパラ、ミニトマト等を美しく盛り付けてできあがり。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

かたいや鯛でも、おいしく作れます😊

Recipe 50 かまぼこの照り焼き丼

焼く
かまぼこの素晴らしい一面を見るようです!

材料 (2人分)

- かまぼこ(1cm厚さに切る)……………1枚
- みりん……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ3
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- おろしわさび……………好みで
- ごはん……………軽く2膳分
- かいわれ……………適量
- 刻み海苔……………適宜

作り方

①フライパンにサラダ油を熱し、かまぼこを両面焼く。焼き色がついたらAを入れてからめながら煮詰める。

②熱いご飯に①のをせ、海苔、わさび、かいわれを添え、フライパンに残ったたれをかけて。



「カンタン&おいしいRecipe」KAZUNORI NAKAMURA

おいしくてびっくりするからやってみて!

●監修者プロフィール



なかむら かずのり
中村 和憲

料理研究家&食育アドバイザー / 作曲家

南海放送の人気情報番組で「レンジの達人」「おカテリキッチン」等の人気料理コーナーレギュラー12年。TV、ラジオ、イベント出演や料理監修、フードコーディネートを広くこなす。県内外で食育・人権・子育て・男女共同参画等の講演も多数。学校や地域での食育活動およびキャリア教育にも長年にわたり積極的に取り組んでいる。20年以上手作りしている味噌をはじめ保存食作りまでレパートリーは幅広い。

また、作曲家としてミュージカル音楽にも関わるとともに、舞台俳優との朗読ライブでは即興演奏によるBGMを担当している。

「命」をキーワードに「一人ひとりの今、そして未来を輝かせるために」の思いを持って様々な活動に取り組む。

社会活動等経歴

松山市小中学校PTA連合会会長(現顧問)・松山市立雄新中学校PTA会長
松山市立双葉小学校PTA会長(現顧問)・松山市青少年育成市民会議副会長
元愛媛県PTA連合会副会長・松山市人権啓発講師・愛媛県男女共同参画ロールモデル
公益財団法人愛媛県学校給食会理事・愛媛大学教育学部非常勤講師
子ども未来プロジェクト代表 等