

## 第16回ジャパン・インターナショナル・シーフードショー

### 「プロが教える実用、簡単料理教室」メニュー説明

2014年8月22日実施

調理指導・メニュー： 榎まつばら

(一般社団法人) 大日本水産会

魚食普及推進センター

一般的に、魚は高い、調理が難しい、保存が難しい、調理の応用が限られる・・・と思われるがちですが、実は「下ごしらえ」や「調理」へのちょっとした工夫で安価に、簡単に、美味しくいただく事が出来ます。当講習では、プロの料理人のちょっとしたコツや工夫を家庭での調理に役立つ形で紹介します。

#### <使用する魚種と主な内容>

1. 鰹(カツオ)、サケ 塩を使った水抜き
2. 秋刀魚(サンマ) ハサミで下処理
3. 鮪(マグロ) 解凍マグロの美味しい食べ方
4. スルメイカ 下処理(つば抜き)と無駄の無い調理方法
5. 鰯(イワシ) 下処理(手開き)と臭みの少ない調理方法
6. 鮭(サーモン) 刺身用鮭の簡単マリネ
7. 秋鮭 フライパンでの焼き方
8. 水煮缶詰 簡単炊き込みご飯(帆立缶を使用)

#### <簡単メニューの説明>

##### 1. カツオ

###### 『塩』

- ・ 柵状のカツオの身に塩(荒塩)を身が見えなくなるくらいに振る
- ・ 15分程度おいて水洗いして塩を落としペーパータオル等で水分を取る
  - カツオの身から不要な水分が出て美味しくなります

###### 『薬味醤油』

- ・ 葱みじん切り、生姜、ミョウガ、醤油、酒を合わせる
  - お酒のつまみに、ご飯のおかず、大人も子供も皆で楽しめる味です

###### 『カルパッチョ・ソース』

- ・ 炒めニンニク(みじん切り)、オリーブオイル、塩、胡椒で味を調える
- ・ カツオの切り身にかける、合える・・・などお好みで

- 刺身やたたきなどに飽きた時に目先を変えて楽しめます
- お好みでハーブ類を加えてもよいでしょう

## 2. サンマ

### 『サンマのソテー』

- ・ サンマを3枚に下ろし、塩・胡椒で下味をつける
- ・ 下味をつけたら小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を引き中火で皮面から焼く
  - 「おろしポン酢」「レモン醤油」などでお召し上がり下さい

### 『サンマの肝ソース』

- ・ サンマの肝を包丁で細かく切り味噌で味を調える
  - サンマの刺身や塩焼きなどにお試し下さい

## 3. スルメイカ

### 『塩辛』

- ・ 墨袋を取ったワタに塩振って一晩寝かせます（水抜き、塩はワタが見えなくなるくらい振る）
- ・ ワタの塩をよく取り、裏ごしする（水洗いは厳禁）
- ・ イカの切り身やゲソと和える
  - 柚子などを少量加えると風味が増します

### 『イカのワタ炒め』

- ・ ワタから墨袋を取っておく
- ・ イカの身やゲソをフライパンにサラダ油をひき軽く炒め、ワタを入れて再度炒める
- ・ 葱みじん切りを加え、塩・醤油で味を調える
  - お好みで一味・七味唐辛子など辛味をつけてもよい

## 4. イワシ

### 『イワシの照焼き／蒲焼』

- ・ たれは麺つゆ・砂糖、みりんを調える
- ・ イワシの身に軽く小麦粉をふり、フライパンにサラダ油をひき皮面から中火で焼く
- ・ イワシに火が通ったらたれを加え、炒め煮する
  - お好みで山椒、一味、七味唐辛子など振りかけると一層風味が増します

## 5. 鮭

### 『マリネ』

- ・ 生鮭を塩<sup>ズ</sup>して刺身状に切る（「塩<sup>ズ</sup>」はカツオの塩<sup>ズ</sup>と同様、刺身は一切れ5～8g）
- ・ サラダ油もしくはオリーブ油に塩、胡椒で味を調え和える
  - お好みでハーブ類（バジル、オレガノ等）を加えてもよい
  - お好みで酢（ワインビネガー、米酢、黒酢等）を足してもよい
    - ※ 酢や野菜類（玉葱、ラディッシュ、ルッコラ等）を加える場合は食べる直前がよいでしょう

### 『鮭ソテー』

- ・ 鮭きり身に塩、胡椒で下味をつけ小麦粉をふる
- ・ フライパンにバター（無塩）をひき中火で皮側から焼く
- ・ 皮面が焼けたら裏返し、白ワインもしくは酒を少々入れて蓋をして蒸し焼きにする
  - お好みでレモン汁、醤油などを適量かけても美味しくタルタルソースも合います
  - 鱒類でも同様の作り方で美味しくいただけます

### 6. 缶詰（アサリ、帆立などの水煮缶）

#### 『炊き込みご飯』

- ・ お米をといでおく
- ・ 「炊き込みつゆ」は缶詰の水分（水煮のつゆ）、出汁、塩、醤油（少々）で調整する
- ・ 「炊き込みつゆ」で主役（あさり、帆立など）、ささがきゴボウ、その他お好みの材料を軽く煮立てる
- ・ 材料を煮立てた「炊き込みつゆ」を入れてご飯を炊く（具材は入れない）
  - ※ 炊飯時の水量は「炊き込みつゆ」を足して規定の炊飯水量になるようにする
- ・ ご飯が炊けてから事前に煮立てた具材を混ぜ込む
  - お好みの材料例（筍、人参、グリーンピース、ひじき等）
  - 食べる際に青味野菜（三つ葉、絹さや等）を散らすと味も見た目もよくなります
  - 白米：もち米を8：2程度にすると一層美味しくなります

以上