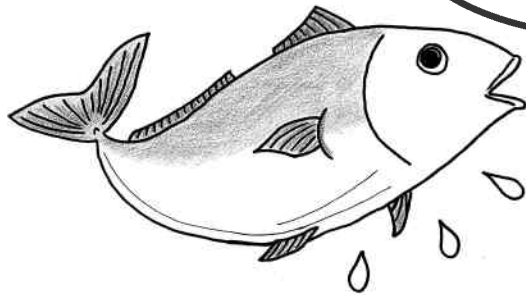


魚料理を紹介します

給食では、子供たちの魚ばなれを見直そうと、平成21年度は、『魚』を献立のテーマとし、いろいろな魚料理を取り入れました。ここでは、ご応募いただいたご家庭のおすすめ魚料理を含め、手軽に作れる魚レシピを紹介し
ます。

魚 っ て ス ゴ イ



旬

魚の旬は一般に産卵期とされています。脂肪がのり、うま味も増してこの時期が最もおいしく味わえます。

栄養

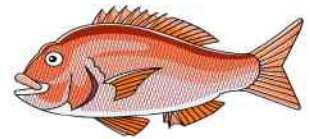
たんぱく質が豊富で、小魚には特にカルシウムが多く、青魚には体に良い脂肪(DHA・EPA)が多く含まれています。

調理

生・焼く・煮る・茹でる・揚げる・蒸すなど、多くの調理方法、違った味でいろいろな料理を楽しむことができます。

応募レシピ 石山様

たいり飯 春



鯛1尾は高いですが、あらは安く、しかも、同じ味に出来上がります。

材料(4人分)

鯛	…	1尾
(スーパーで売っている鯛のあらを1尾分使用してもよい。頭と中骨や腹身がパックされている)		
米	…	3合
塩	…	適量
酒	…	大さじ4
めんつゆ	…	大さじ2
こぶ茶	…	小さじ1
白ごま	…	小さじ1/2強



- ① 米をとき、ざるに上げ、30分おく。
 - ② 鯛に塩をふり、20~30分おく。
 - ③ グリルで薄くこげ目がつく程度焼く。(完全に焼かなくてもOK)
 - ④ 炊飯器に米、調味料を入れ、水を3合用に合わせ、鯛を入れて炊く。
 - ⑤ 炊き上がったら鯛を取り出し、骨を除き、身を炊飯器に戻し混ぜる。
 - ⑥ 器に盛り付け、白ごまをふる。
- ※ 味が薄い時は、塩、こぶ茶で調整。

応募レシピ 矢島様

さけのマヨ焼き 秋

材料(4人分)

生さけ切り身	…	4切れ
マヨネーズ	…	大さじ4
塩	…	小さじ1/8
こしょう	…	少々
玉葱	…	中1/2個
ピーマン	…	1個
人参	…	中1/5本
アルミホイル		

- ① 鮭に塩、こしょうを振りしばらく置く。玉葱、ピーマン、人参を干切りにする。
- ② ホイルに①の鮭を置き、マヨネーズを絞り、野菜をのせ、ホイルの上部をしっかり閉じる。
- ③ ②をフライパンにのせ、蓋をして約15分弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 好みて醤油又はポン酢をかけていただく。



忙しい朝にも簡単につくれ、パン食にも合う一品です。

じゃことおろしの冷製パスタ

春

材料(4人分)

スパゲティ	…	400g
大根	…	1/4本
水菜	…	1/2束
トマト	…	中2個
ちりめんじゃこ (しらす)	…	80g
和風ドレッシング	…	160ml

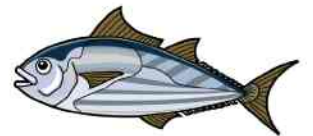
- ① スパゲティは、表示の時間どおりにゆでて、冷水にとって冷まし、もみ洗いしてザルにあげる。
 - ② スパゲティをゆでている間に、大根をおろし、水菜は3cm長さに、トマトは1.5cm角に切る。
 - ③ 皿に①を盛り、大根おろし、水菜、トマト、ちりめんじゃこ(しらす)をのせる。
 - ④ 和風ドレッシングをかけてできあがり。
- ※ 大根おろしは軽く水気を絞るとさっぱりと美味しく、仕上がります。
- ※ 水菜の代わりに大葉やあさつき、貝割れ大根、海苔、かつお節などお好みでトッピングを変えてみてわ。
- ※ スパゲティに、ごま油を少々まぶしておくとはぐれやすくなります。

とっても簡単！
ゆでて、おろして、振りかけて・・・
あっという間に出来上がり。



鯉のピリマヨ丼

春 秋



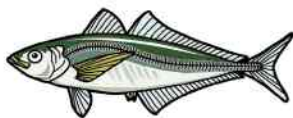
ごはんの上のせるだけでなく、野菜の上のせて「たたきサラダ」にしたり、いろいろな方法で食べてみてください！



材料(4人分)

かつおのたたき	…	300g
A	醤油	… 大さじ3
	みりん	… 大さじ2
	コチュジャン	… 小さじ1
	生姜	… 1かけ
	にんにく	… 1かけ
	マヨネーズ	… 10g
大葉	…	8枚
白いりごま	…	適量
酢飯		

- ① 鯉のたたきを5mm幅にスライスしておく。
 - ② Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
 - ③ ②の合わせ調味料に鯉のたたきを30分くらい冷蔵庫で漬け込む。
 - ④ 大葉は、せん切りにしておく。
 - ⑤ 酢飯の上に漬け込んだ鯉をのせ、大葉・白いりごまをかける。
- ※ 酢飯でなく、普通の御飯でもOK！
- ※ 大葉の代わりに、あさつきなどをかけてもおいしいですよ。



あじのハーブ焼き

夏

材料(4人分)

あじ	…	4尾(三枚おろし)
	塩	… 小さじ1/3
	こしょう	… 少々
オリーブ油	…	小さじ2
にんにく	…	1かけ(スライス)
トマト	…	中1個
ピザ用チーズ	…	100g
バジル(生)	…	4g(乾燥OK)
パン粉	…	20g

- ① あじはぜいごをそぎとり、三枚におろし、更に2等分し、塩・こしょうをする。
 - ② フライパンを熱し、オリーブ油とにんにくを入れ、香りが出たら、あじをきつね色に焼く。
 - ③ 耐熱皿にあじをならべ、1cm角に切ったトマトを上のにのせ、さらにピザ用チーズをのせ、刻んだバジルとパン粉を振りかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ※ 耐熱皿の代わりにアルミホイルで代用してもよい。



焼き立ては、チーズがトロリ、パン粉がサクサク、バジルとトマトの絶妙な組み合わせがあじをおいしく演出しています。



さわらのから揚げ

材料(4人分)

さわら切り身…	4切れ
にんにく …	1かけ
生姜 …	1かけ
醤油 …	大さじ1強
酒 …	小さじ2
塩 …	小さじ1/10
こしょう …	少々
卵 …	1/3個
片栗粉 …	大さじ4弱
揚げ油 …	適量

- ① さわらは食べやすい大きさに切る。
- ② おろしにんにく、生姜汁と調味料を合わせ、さわらを漬け込む。(約30分)
- ③ ②へ溶き卵と片栗粉を加え混ぜ、こんがり揚げる。

※ さわらは、身がくずれやすいので、ていねいに扱う。

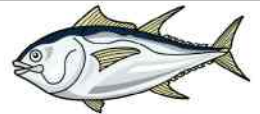
※ かじきまぐろや、他の魚の切り身を使用してもおいしい。

から揚げは、子供が好きな定番料理！魚の人気メニューの一つに加えてください。野菜を添えて、好みでレモンを絞ってもおいしいです。



青じそが香ばしくておいしい。タルタルソースをかけても、つけてもOK。

まぐろの青じそフライ



材料(4人分)

まぐろ刺身用…	320g (約1さく半)
青じそ …	12枚
小麦粉 …	大さじ4
卵 …	1/2個
パン粉 …	カップ1
揚げ油 …	適量
玉葱 …	20g
マヨネーズ …	大さじ6強
レモン汁 …	小さじ1
練りわさび …	適量

- ① まぐろは、長さ5~6cmの棒状に12本カットし、1本に1枚の青じそをまく。
- ② 玉葱は、みじん切り後、塩少々でよくもみ、しばらく水にさらした後固く絞る。
- ③ ②とマヨネーズ、レモン汁、練りわさびを混ぜてタルタルソースをつくる。
- ④ ①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて170~180℃の油で揚げる。
- ⑤ 器に盛り、タルタルソースをつけていただく。

※ 刺身が残った時に、作ってもよい。



材料(4人分)

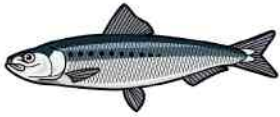
かじきまぐろ …	4切
塩・こしょう…	少々
小麦粉 …	大さじ4
バター …	10g
油 …	大さじ1
玉葱 …	中1個
トマト …	中2個
しいたけ …	3個
にんにく …	2かけ
ピザ用チーズ …	50g
白ワイン …	大さじ2
塩 …	小さじ1強
こしょう …	少々

かじきのとろ〜りチーズ蒸し焼き

- ① 玉葱、しいたけ、にんにくはみじん切り、トマトはざく切りにする。
- ② かじきまぐろは、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにバターを熱し、かじきまぐろを入れて両面を焼き、焼き目がついたら取り出しておく。
- ④ フライパンに油を足して、にんにく、玉葱を炒める。玉葱がしんなりしたら、しいたけ、トマトを加え、白ワイン、塩、こしょうを入れる。
- ⑤ ④のフライパンにかじきまぐろを並べ入れ、上にピザ用チーズを散らして6~7分蒸し煮にする。

やさしい味のトマトソースととろけたチーズでとってもおいしい！サラダ菜を添えると彩りもカラフル♪





いわし餃子 夏

材料(4人分)

いわし	…	4尾(3枚におろしたもの)
生姜	…	40g(おろす)
長葱	…	1本
にら	…	1束
餃子の皮	…	20枚
油	…	25g

A	ごま油	…	小さじ2
	醤油	…	大さじ1
	こしょう	…	少々
	片栗粉	…	40g

- ① 生姜はすりおろし、長葱はみじん切りにする。にらは0.5cm幅に切る。
 - ② いわしは3枚におろしたものを使用する。無ければ、3枚におろし、腹骨をすき取る。皮をむき、細切りにしてから包丁でたたく。あまり細かくたたきすぎないように注意する。
 - ③ ①と②をボールに入れ、Aの調味料を加えてよく練り合わせる。
 - ④ 餃子の皮に③をのせて、皮のふちに水をつけてひだを作り包む。
 - ⑤ フライパンに油を熱し、④を並べ入れる。焼き色がついたら、水を加えてフタをし、蒸し焼きにする。
- ※ そのままでも、ラー油・酢・醤油をつけてもいい。

魚嫌いでも、餃子ならOK!
生姜とごま油の香りが、食欲をそそります。



サーモンのかわりにマグロやタコにかえたり、野菜もきゅうりやしらすなどにアレンジするとバリエーションが広がります!



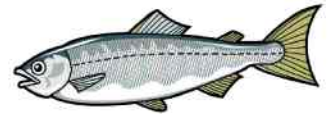
サーモンのカルパッチョ 秋

材料(4人分)

サーモン	…	100g
玉葱	…	1/2個
水菜	…	1/2袋
ミニトマト	…	適量

A	醤油	…	大さじ2
	酒	…	大さじ1
	みりん	…	大さじ1
B	オリーブオイル	…	大さじ2
	塩	…	少々
	レモン汁	…	小さじ1

- ① 玉葱は薄くスライスし、水にさらしておく。水菜は、3cm幅に切っておく。
- ② Aの調味料を合わせ、スライスしたサーモンをさっと漬ける。
- ③ Bの調味料を合わせておく。
- ④ ボールに、玉葱、水菜、③の合わせ調味料の半量を入れ、よく和えておく。
- ⑤ ②のサーモンを漬けた調味料と、③の合わせ調味料の残りの半量を混ぜ合わせる。
- ⑥ 野菜の上にサーモンをのせ、⑤の調味料と和え、ミニトマトを添える。



さばのラタトゥイユ 秋

材料(4人分)

さば切り身	…	2切れ
塩	…	小さじ1/2
こしょう	…	少々

小麦粉	…	大さじ3強
セロリ	…	1/2本
パプリカ(黄)	…	2個
ピーマン	…	3個
トマト	…	4個
玉葱	…	1個
にんにく	…	1かけ
塩	…	小さじ1弱
こしょう	…	少々
油	…	大さじ3
白ワイン	…	80cc

- ① さばは腹骨を取って一口大に切り、塩・こしょうを振る。セロリは1cm角、パプリカ・ピーマンは2cm角、トマトは1cm角、玉葱とにんにくはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油大さじ1をなじませ、さばに小麦粉を薄くまぶして中火で両面を焼き、取り出す。
- ③ フライパンをきれいにし、残りの油大さじ2でにんにく・玉葱を炒める。しんなりしたら、セロリ・パプリカ・ピーマンも加えてよく炒め、塩・こしょうで味付けする。
- ④ さばを戻し入れ白ワイン・トマトを加え、フタをして中火で10分ほど煮る。



さばは焼いてから煮るので、早く火が通り、臭みも抑えられます。

