

宇和島鯛膳集

宇和島鯛めし(アレンジ Ver.)



【材料(2人分)】

- ▶鯛の刺身…8切れ
- ▶卵…1個
- ▶めんつゆ…2倍濃縮30cc
- ▶ご飯…2杯
- ▶山芋…30 g
- ▶オクラ…1本
- ▶レモン汁…お好み
- ▶薬味(ねぎ・大葉・わさび)…お好み
- ① 溶き卵とめんつゆ、鯛の刺身を絡ませご飯の上にかける
- ②すりおろした山芋をのせる

鯛ナゲット

【材料(2人分)】

- ▶鯛(皮なし)…200 g
- ▶トマトケチャップ…100g
- ▶卵…1個
- ▶パルメザンチーズ…6 g
- ▶塩···1 g
- ▶揚げ油…1本
- ▶薄力粉…50 g
- ①鯛を1口サイズに切る
- ②ボールに薄力粉、卵黄を入れて混ぜる
- ③ 別のボールに卵白を入れてメレンゲを作り、塩、パルメザ ンチーズ、メレンゲを②に混ぜる
- ④ ③の衣を①に浸け 170℃の油で揚げる





みんなでうわじま応援ページ



協力:愛媛県立宇和島水産高等学校 愛媛県農林水産部水産局漁政課

鯛とトマトソースのニョッキ



【材料(2人分)】

- ▶鯛…80 g
- ▶トマトゾース…120g
- ▶じゃがいも…105g ▶薄力粉…30 g
- ▶強力粉…15 g
- ▶オリーブオイル…2g
- ▶卵…1/2個
- ▶バジル(乾燥)···2 g
- ▶塩···3 g
- ▶粉チーズ···1 g
- ▶バター…10 g
- ▶こしょう…少々
- ▶砂糖…1 g
- ①じゃがいもは皮をむいてゆでてつぶし、適度に冷ます
- ②①に薄力粉、卵、塩を加えて混ぜてひとまとめにし、直径 2cmの棒状にのばして2cm幅に切り、フォークの背で押し つぶして筋をつける
- ③ たっぷりの湯を沸かし、ニョッキを鍋に入れ弱火で茹でる
- ④ フライパンでトマトソースを熱し、ゆでたニョッキ、塩こ しょうを加えてソースを絡る
- ⑤ 別のフライパンにバターを熱し、塩こしょうした鯛を焼く

鯛とキャベツの ミルフィーユトマト煮

【材料(4人分)】

- ▶トマトソース…1缶
- ▶鯛…200 g
- ▶キャベツ…1/2個
- ▶塩…少々(6g)
- ▶白ワイン…20cc
- ▶水···300cc
- ①トマトソースに水、塩を入れて混ぜる
- ② キャベツの芯を取り、火が通りやすいように棒でたたく
- ③鯛は薄く切る
- ④ 鍋にキャベツを敷き、その上に鯛をのせる(繰り返す)
- ⑤ ①と④で作ったものを鍋に入れ、煮込む



鯛のマリネ



【材料(4人分)】

- ▶鯛…80 g
- ▶柑橘ジュース…50g
- ▶タマネギ…15g
- ▶ベビーリーフ…4g
- ▶オリーブオイル…5g
- ▶ピンクペッパー…0.2g
- ▶塩…2g
- ①鯛を1口サイズに切り、柑橘ジュース、塩と一緒に真空袋
- ② ボウルに水を入れ、鯛を入れた袋を浸ける(15分程度)
- ③ タマネギをスライスする
- ④鯛、タマネギ、ベビーリーフ、ピンクペッパー、オリーブ オイルの順で盛りつけて完成

トマ鯛ラーメン

【材料(2人分)】

- ▶鯛…60 g
- ▶トマトソース…200g
- ▶インスタントラーメン(みそ味)…2袋
- ▶レタス…60 g
- ▶レモン…1/2個
- ▶牛乳…50 g
- ① レタスをざく切り、鯛を1口サイズ、レモンはくし切りに
- ② 牛乳とトマトソースを混ぜながら沸かす
- ③ ②に鯛を入れ、ラーメンを作る
- ④ レタスを盛りつける



真鯛とトマトの玉子焼き

【材料(4人分)】

- ▶鯛···100 g
- トマトソース…1缶
- ▶卵…4個
- ▶粉チーズ···10 g
- ▶砂糖…10 g
- ▶塩···2 g
- ①鯛を細長く切る
- ② 卵を割り、塩と砂糖を入れ混ぜる
- ③ 熱したフライパンに適量(1/3程度)の卵を流し入れる
- ④ 弱火~中火でじっくり焼きながら卵の上にトマトソース、 鯛、粉チーズをのせて巻く
- ⑤ 残りの卵も焼く



洋風鯛めし

【材料(4人分)】

- ▶鯛···150 g
- ▶米…2合
- ▶トマトジュース…400cc
- ▶生パセリ…4g
- ▶コンソメ固形…2個
- ▶ 粉チーズ… 5 g
- ▶生クリーム…50cc
- ▶塩…小さじ1/2
- ▶こしょう…0.5g
- ① トマトジュース、生クリーム、コンソメ、塩、こしょうを 鍋に入れて沸かす
- ② といだお米に①と切った鯛を入れる
- ③ 炊飯器のスイッチを入れる



鯛のハーブレモンソテー



① 鯛の切り身に塩こしょうをふり、薄力粉をまぶす

▶レモン…1/2個(搾る)

▶タイム・ローズマリー…各適量

- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、タイム・ローズマリー を入れ香りが出たら取り出し、①を入れ両面焼き色がつい たら白ワインを加えてふたをして1~2分蒸し焼きにする
- ③ 鯛の切り身を器に盛り、フライパンにバターとレモン汁を 加えて混ぜ合わせてソースを作ってソテーにかける

鯛のソテーわさびソース

【材料(2人分)】

- ▶鯛の切り身…2切れ
- ▶塩こしょう…少々
- ▶薄力粉…大さじ1
- ▶サラダ油…適量
- ▶ししとう…4本
- 大葉…2枚 わさび…小さじ1 みりん…大さじ2 しょうゆ…大さじ2 、マヨネーズ…大さじ1
- ① 鯛に塩こしょうをふり、水気を拭き取り、薄力粉をまぶす
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①とししとうをこんがり焼 いて器に盛りつける
- ③ Aを合わせてわさびソースを作り、②にかけて大葉を添える



※写真はブリで調理したものです。

トマトソースの真鯛グラタン



【材料(4人分)】

- ▶鯛···200g
- ▶トマトソース…1缶
- ▶マカロニ…200g
- ▶ほうれん草…60 g
- ▶とろけるチーズ…4枚
- ▶生パセリ…適量
- ▶パン粉…少々
- ▶オリーブオイル…50g
- ▶黒こしょう…少々
- ▶薄力粉…30 g
- ① トマトソースと小麦粉とオリーブオイルでソースを作る
- ② マカロニをゆでる
- ③鯛とほうれん草を1口サイズに切り、鯛に黒こしょうをま
- ④ グラタン皿の中に鯛とマカロニとほうれん草、作ったソー スを入れてチーズとパン粉を上にのせ、250℃のオーブン で7~8分程度焼く

鯛のバターしょうゆソテー



※写真はブリで調理したものです。

【材料(2人分)】

- ▶鯛の切り身… 2 切れ
- ▶塩こしょう…少々
- ▶薄力粉…大さじ1
- ▶サラダ油…適量 ▶木の芽…少々
- バター…小さじ2 酒…小さじ1 みりん…大さじ1 しょうゆ…小さじ2
- ① 鯛に塩こしょうをふり、水気を拭き取り、薄力粉をまぶす
- ② フライパンにサラダ油を熱して、①こんがり焼いて器に盛
- ③ ②のフライパンに A を入れてひと煮立ちさせ、木の芽を加 えて②にまわしかける

鯛のソテーバーニャカウダソース

【材料(2人分)】

- ▶鯛の切り身…2切れ
- ▶塩こしょう…少々
- ▶薄力粉…大さじ1
- ▶サラダ油…適量
- ▶アンチョビー…3枚 ▶すりおろしにんにく
- …1/2 片分
- ▶生クリーム…100cc ▶オリーブ油…大さじ2
- ▶塩…少々
- ① 鯛に塩こしょうをふり、水気を拭き取り、薄力粉をまぶす ② フライパンにサラダ油を熱して、①を両面焼き、一度取り
- ③ Aを入れて沸騰させてバーニャカウダソースを作り、切り 身を戻し入れからめる



マダイのホイル焼き ~イタリアンソースがけ~



- ▶にんにく…3.7g ▶オリーブオイル…10g
- ▶粒マスタード…2g
- ▶ウスターソース…10g
- ▶生パセリ…3g
- ▶玉ねぎ…10g
- ①にんにく、玉ねぎをスライス、パセリはみじん切りにする
- ②鍋にトマトソース、マスタード、ウスターソース、玉ねぎ
- ③鯛を食べやすい大きさに切り、塩をまぶし、オリーブオイ ルを塗ったアルミホイルに並べる
- ④③に②と黒こしょう、にんにくを入れる
- ⑤ フライパンに④をのせ、弱火~中火で湯気が出るまで加熱