



#鯛たべよう

宇和島鯛膳集

vol.
03

鯛の漬け丼
鯛茶づけ
鯛のカルパッチョ和風ソース
鯛の旬菜サラダ
鯛のあら煮
鯛のあら煮の香り蒸し
鯛のポワレバルサミコ風味
鯛のカラフルピザ
鯛のトマトソース
鯛のクリームソース
鯛かぶら
あら汁
フライパンで作る鯛のオイル包み
鯛のとりオレンジソース煮

鯛の漬け丼

切って漬けて盛るだけ



【材料(2人分)】

- ▶鯛の刺身…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
- ▶大葉(細切り)…4枚
- ▶青ねぎ…適量
- ▶刻み海苔…適量
- ▶いりごま…大さじ1

- ① 鯛の刺し身を削ぎ切りにする
- ② しょうゆ、酒、みりんを合わせたものに①を15分程度漬けておく、卵、わさびを加えて溶く
- ③ ご飯にごまをふり、大葉をのせ、その上に②を盛り付け、青ねぎと刻み海苔をちらす

鯛茶づけ

【材料(2人分)】

- ▶鯛の刺身…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…お好み
- ▶三つ葉…適量
- ▶刻み海苔…適量

- ① 鯛の刺し身を削ぎ切りにする
- ② いりごま、しょうゆ、酒を合わせたものに①を15分程度漬けておく
- ③ ご飯に②を入れて海苔、わさび、三つ葉を添えて熱いお茶をかける

みょうがの旨味を味わって



鯛の旬菜サラダ

【材料(2人分)】

- ▶鯛の刺身…150g
- ▶水菜…1束
- ▶大根…10cm
- ▶にんじん…5cm
- ▶和風ドレッシング…適量

- ① 水菜を5cmに切り、大根とにんじんは千切りにする
- ② 鯛の刺身と野菜を彩りよく盛り付け、和風ドレッシングをたっぷりかける

みずみずしい野菜と鯛は絶妙のコンビネーション



鯛のあら煮

みょうがの千切りなどを添えて



【材料(2人分)】

- ▶鯛のあら…250g程度
- ▶しょうがの薄切り…8枚程度
- ▶しょうゆ…大さじ2
- ▶砂糖…大さじ2
- ▶酒…大さじ2

- ① 耐熱皿にしょうゆ、砂糖、酒を入れて混ぜ、しょうがを加える
- ② 鯛のあらを良く洗い、水気を切って①とからめる
- ③ クッキングシートを密着してかぶせ、ふんわりラップをして500Wの電子レンジで6分程度加熱する
- ④ 器に盛り付け、残った煮汁をかける

鯛のあら煮の香り蒸し

【材料(2人分)】

- ▶鯛のあら…250g程度
- ▶塩…小さじ1
- ▶酒…大さじ1.5
- ▶黒こしょう…少々
- ▶長ねぎ…1本
- ▶しょうが…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
- ▶香葉ツアンツアイ…適量

- ① 鯛のあらに塩、酒、黒こしょうをまぶす
- ② 耐熱容器に斜め薄切りにした長ねぎ、しょうがの半量を敷き、鯛を入れて残りの長ねぎとしょうがをその上に広げる
- ③ Aを合わせてまわしかけ、ふんわりラップをして500Wの電子レンジで6分30秒程度加熱する
- ④ 器に盛り付け、香葉ツアンツアイのみじん切りをちらせばできあがり

本格的な1品を



みんなうわじま応援ページ



協力：愛媛県農林水産部水産局漁政課

- ① 鯛の切り身に塩こしょうをして小麦粉を薄くまぶす
- ② にんじんはピーラーでリボン状にむく
- ③ 耐熱皿の中央ににんじん、周囲に鯛を入れ、Aを回しかけて500Wの電子レンジで5分程度加熱する