

# #鯛たべよう

## 宇和島鯛膳集

- 鯛とアスパラのクリームパスタ
- 鯛南蛮漬け
- 鯛胡麻味噌漬け
- 鯛の卵とし井
- 鯛と香味野菜のかき揚げ
- 鯛あなかけチャーハン
- 鯛とほうれん草のボン酢和え
- 鯛のタルタルガトー仕立て
- 鯛の淡煮
- 鯛のガスパチョ
- 鯛のオムレツ

vol.  
04



私たちが考えました！

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、飲食店の休業が相次ぎ、宇和島市の鯛の出荷が減っているということ、私たちはメディアを通して知りました。

そこで…！おもに主婦や料理好きの方をターゲットとし、鯛の美味しさや魅力を知ってもらい、より身近に感じてもらうことを目指して、鯛を使ったレシピを考案しました！簡単なものから少し難易度の高いものまで、和食はもちろん、中華やスペイン料理など、世界の料理を元にして作ったレシピを掲載しています。

どれも一生懸命考え、改良して完成させました。映える料理もあるので、ぜひ作って「#鯛たべよう」を付けてSNSに投稿してください！宇和島の鯛をもっともっと広めていき、美味しく食べて、一緒に宇和島市の水産業を盛り上げましょう！！

愛媛県立宇和島水産高等学校 水産食品科 3年  
竹本 千秋、田中 優

### 鯛とアスパラのクリームパスタ

#### 【材料(1人分)】

- ▶鯛の切り身…70g
- ▶アスパラガス…1～2本
- ▶パスタ(フェットチーネ)…2人分
- ▶塩・黒こしょう…適量
- ▶生クリーム…180g
- ▶薄力粉・バター…各15g
- ▶パルメザンチーズ…5g
- ▶鯛のアラ…300g
- ▶水…1ℓ
- ▶白ワイン…20g
- ▶玉ねぎ…30g
- ▶にんにく…2g
- ▶塩・白こしょう…適量
- ▶イタリアンパセリ(生)…適量
- ▶タイム…適量

B：鍋にAを入れ、中火で煮込みながらあくを取る(30分程度)

- ① フライパンにバターを中火で溶かし、薄力粉を加え、完全に柔らかくトロトロになるまでよく混ぜる
- ② ①に生クリームとB(120cc)、パルメザンチーズを混ぜ合わせたものを少しずつ加えながら混ぜる
- ③ 鯛に塩と黒こしょうをし、薄力粉をまぶし、バターでソテーする
- ④ ぶつ切りにしたアスパラガスを塩ゆでにし、パスタをゆでる
- ⑤ ②をフライパンで温め、③と④をソースに絡める
- ⑥ お好みでパルメザンチーズをかけて完成



みんなであわじま応援ページ



協力：愛媛県立宇和島水産高等学校

### 鯛南蛮漬け



#### 【材料(2人分)】

- ▶鯛の切り身…70g
- ▶青ねぎ…適量
- ▶玉ねぎ…1/2個
- ▶にんにく…1/4個
- ▶片栗粉…適量
- ▶塩…適量
- ▶出汁…50cc
- ▶米酢…30cc
- ▶みりん…大さじ2
- ▶しょうゆ…大さじ2+小さじ1
- ▶ごま油…小さじ1
- ▶砂糖…大さじ1+小さじ2

- ① 鯛に塩少々と多めの片栗粉を付ける
- ② 油を160℃に熱し、①を揚げる
- ③ Aを鍋に入れ、沸騰させて粗熱をとる
- ④ スライスした玉ねぎを水にさらした後よく絞り、千切りにしたにんにくを湯通しする
- ⑤ ②の鯛と④を入れる
- ⑥ お皿に盛り付け、切った青ねぎを乗せて完成

### 鯛胡麻味噌漬け

#### 【材料(1人分)】

- ▶鯛の切り身…100g
- ▶白ごま…適量
- ▶みょうが…1個
- ▶サラダ油…適量
- ▶塩…適量
- ▶白味噌…300g
- ▶赤味噌…10g
- ▶酒…大さじ2
- ▶みりん…小さじ2
- ▶砂糖…大さじ2

- ① 鯛の両面に軽く塩をふり、水気を取る
- ② 鍋にAを入れ、混ぜながら弱火で5分程度加熱する
- ③ 保存容器に②を半量敷き、その上に①を置く
- ④ ②の残りを上から乗せて冷蔵庫で1日漬ける
- ⑤ ④の鯛を取り出し、弱火で両面焼き、白ごまを乗せる。
- ⑥ お皿に移してみょうがを添えて完成



### 鯛の卵とし井



#### 【材料(1人分)】

- ▶鯛の切り身…50g
- ▶玉ねぎ…1/6個
- ▶卵…1個
- ▶三つ葉…適量
- ▶塩…適量
- ▶だし…70cc
- ▶酒…小さじ2
- ▶みりん…50cc
- ▶しょうゆ…大さじ2

- ① 鯛の両面に軽く塩をふり、水気を取る
- ② 親子丼用の鍋で、玉ねぎが半透明になるまで中火で炒める。
- ③ Aを②に入れ、煮立てる。煮立ったら①を入れて2～3分ほど煮る
- ④ 7分溶きした卵を回し入れ、火を通す
- ⑤ ごはんのうえにかけ、三つ葉を乗せて完成

### 鯛と香味野菜のかき揚げ

#### 【材料(1人分)】

- ▶鯛の切り身…60g
- ▶みょうが…1個
- ▶しょうが…1/2個
- ▶薄力粉…適量
- ▶天ぷら粉…適量
- ▶片栗粉…適量
- ▶水…適量
- ▶塩…適量

- ① みょうがとしょうがを細切りにし、30分ほど水につけておく
- ② 鯛の切り身に薄く塩をふって、20～30分ほど置き、水気を取って細切りにする
- ③ 水気をとった①と②をボウルに入れ、薄力粉をふる
- ④ 天ぷら粉と片栗粉と水をボウルに入れて混ぜ、③を混ぜ合わせる
- ⑤ ④を180℃の油で揚げる



## 鯛あんかけチャーハン

- 【材料(1人分)】
- ▶ ごはん…1合
  - ▶ 卵…1個
  - ▶ 生姜・ニンニクチューブ…各1cm程度
  - ▶ 塩こしょう・青ねぎ…適量
  - ▶ しょうゆ…小さじ1
  - ▶ 鯛…90g
  - ▶ 水…200cc
  - ▶ しょうゆ…大さじ2
  - ▶ みりん…小さじ4
  - ▶ 酒…小さじ2
  - ▶ だし…小さじ1
  - ▶ 水溶き片栗粉…小さじ2

- ① 鍋にAを入れて沸騰させ、水溶き片栗粉を入れとろみをつけたら鯛を入れ、ほぐしながら加熱してあんを作る
- ② フライパンでしょうがとんにくを弱火で炒め、溶き卵を入れて半熟になるまで中火で炒める
- ③ ②にご飯、塩こしょうを加えて炒め、香りづけにしょうゆを鍋はだに入れ、焦がして炒める
- ④ ③をお皿に盛って①をかけ、青ねぎを散らして完成



鯛と和風のソラホレシミン

## 鯛とほうれん草のポン酢和え



ほうれん草に下味を付けて一工夫

- 【材料(1人分)】
- ▶ 鯛の刺身…4切れ
  - ▶ ポン酢…適量
  - ▶ 塩…適量
  - ▶ ほうれん草…1株
  - ▶ みょうが…適量
  - ▶ 塩、酒…適量
  - ▶ A (だし…150cc, しょうゆ…大さじ1, みりん…大さじ1)

- ① Aを一煮立ちさせ、ゆでたほうれん草を入れ、冷蔵庫で1日浸す
- ② ボウルに鯛、塩、酒を入れ、かき混ぜて水で洗い流し、水気を取る
- ③ ①のほうれん草を絞って適度な大きさに切る
- ④ ②と③を盛り、ポン酢を和えてみょうがを乗せたら完成

## 鯛のタルタルガトー仕立て

- 【材料(4人分)】
- ▶ 鯛の刺身…1冊
  - ▶ きゅうり…適量
  - ▶ にんじん…適量
  - ▶ イタリアンパセリ(生)…適量
  - ▶ デイル(生)…適量
  - ▶ フレンチドレッシング…適量
  - ▶ 塩・黒こしょう…適量

- ① きゅうり(塩水につける)とゆでたにんじんを2~3mmの角切りにする。
- ② ボウルに1cm程度に切った鯛と細かく刻んだイタリアンパセリ、デイル、フレンチドレッシング、塩と黒こしょうを入れ混ぜる
- ③ お皿の上に丸型を置き、②を入れて形を整えて上から①を散らし、丸型を取り、イタリアンパセリを添えて完成



彩りのあるオシャレな1品

## 鯛の淡煮

- 【材料(2人分)】
- ▶ 鯛の切り身…80g
  - ▶ しいたけ…1個
  - ▶ 長ねぎ…1/2本
  - ▶ 絹ごし豆腐…1/6丁
  - ▶ 絹さや…2枚
  - ▶ A (だし…600cc, しょうゆ…30cc, 酒…20cc)

- ① 鯛に薄く塩をふり、20~30分置く
- ② 長ねぎを4~5cmに切り、塩を振って弱火で焼く
- ③ 豆腐を沸騰直前の鍋に入れ、5分ほど煮る
- ④ 別鍋に水を沸騰させ、①を湯通して、表面が白くなったからお皿に出す
- ⑤ Aと②③、軸を落としたしいたけを加えて5分程煮る
- ⑥ ⑤に④の鯛と筋をとった絹さやを加えて煮込み、鯛に火が入ったら完成



定番の煮物

## 鯛のガスパチョ

- 【材料(1人分)】
- ▶ 鯛の切り身…45g
  - ▶ トマト缶…240g
  - ▶ 玉ねぎ…1/4個
  - ▶ ミックスベジタブル…適量
  - ▶ 洋風だし(鯛とアスパラのクリームパスタの材料B)…100g
  - ▶ A (オリーブオイル…小さじ2, 砂糖…小さじ1, にんにく…スライス2枚, 白ワイン…大さじ1, 水…大さじ2, 粗挽きこしょう…適量, 塩…適量)

- ① 鯛をサイコロ状に切り、軽く塩をふって水気を取る
- ② 薄切りにした玉ねぎに軽く塩をふり、弱火で餡色になるまで炒める
- ③ 別のフライパンを中火で温めオリーブオイルを引き、①とAを入れ、ふたをして2~3分蒸す
- ④ ③に解凍したミックスベジタブルを加える
- ⑤ ハンドブレンダーにトマト缶、②と洋風だし、砂糖を入れ、なめらかになるまで細かくし、冷蔵庫で冷やす
- ⑥ お皿に⑤を入れ、④を盛り付ける



鯛のおいしさをスペイン料理に

## 鯛のオムレツ



鯛とオムレツにイタリアンパセリを添えて

- 【材料(2人分)】
- ▶ 鯛…70g
  - ▶ にんじん…適量
  - ▶ 玉ねぎ…適量
  - ▶ 塩こしょう…適量
  - ▶ 薄力粉…小さじ2
  - ▶ バター…適量
  - ▶ 白ワイン…大さじ1
  - ▶ レモン汁…適量
  - ▶ 卵…3個
  - ▶ 牛乳…大さじ1
  - ▶ 粉チーズ…小さじ1
  - ▶ 砂糖…小さじ1

- ① にんじん、玉ねぎを小さい角切りにする
- ② 角切りにした鯛、塩こしょう、薄力粉を袋に入れて振る
- ③ フライパンに多めのバターを溶かし、にんじん、玉ねぎ、②、白ワインを入れ炒める
- ④ ③にレモン汁、塩こしょうを入れ、別のお皿に移す
- ⑤ ボウルに卵、牛乳、粉チーズ、砂糖を入れて混ぜる
- ⑥ フライパンにバターを溶かし、⑤を流し入れ、半熟のうちに④を入れて包み込む



ほかにも、同じような活動をしているグループに聞いてみました!

### SJKクッキング

SJK = 水産女子高生が、地元や宇和島水産高校の魅力を料理を通してPR! 「#鯛たべよう」ともコラボしています。



#### < SJKクッキング

今はどんな活動をしているの?



料理番組作り! 番組の中では、宇和島クイズや郷土料理を作って、宇和島の魅力や鯛の美味しさをメインにPRしているよ!

自分たちの活動のPRをどうぞ!



宇和島を盛り上げられるような番組をUCATとYouTubeで発信しているんだ~! YouTube(宇和島水産高校 水産食品科)または(SJKクッキング)で検索してね!! UCATは8月から、月1回放送しているから見てね!

### 魚食男子

魚介類の魅力を伝え、「魚離れ」を解消したい! という思いから活動をしている男子高校生です。



#### < 魚食男子

今はどんな活動をしているの?



今はイベントやYouTubeへの解体動画アップに向けて、真鯛の解体ショーの練習をしているよ!

自分たちの活動のPRをどうぞ!



リモートで魚食活動をしたり、愛媛県の魚を使って解体ショーをしたりと、魚離れの解消を目指しているよ! 今後は小学校での解体ショーなども予定されているんだ! もっと魚に興味を持ってもらえるように頑張るぞ!!!