＃鯛たべよう

宇和島鯛膳集

vol. 05 減塩 Ver.

鯛のミルクカレースープ
みがらし鯛そうめん（カレー味）
鯛ピザ３種
鯛しゅうまい
鯛のカリカリ大根サラダ
みかんフィッシュを使った生春巻き
鯛deタンドリーチキン風
鯛と山芋どんぶり
鯛のさっぱりオレンジソース
鯛焼そば
鯛と玉ねぎのマリネ
鯛とみょうがと梅干しのあっさりチャーハン
鯛の油淋鶏風
鯛とあんかけ野菜レモン味

鯛のミルクカレースープ

カレー風味でうす味でもおいしい

【材料（４人分）】
- ▶鯛の切り身…200ｇ
- ▶塩…少々
- ▶じゃがいも…100ｇ
- ▶キャベツ…１枚
- ▶玉ねぎ…１/４個
- ▶人参…１/４本
- ▶小麦粉…小さじ１/２
- ▶カレー粉…大さじ１
- ▶水・牛乳…各400㎖
- ▶固形コンソメ…１個

① 鯛、野菜を食べやすい大きさに切る。
② 鯛に塩をしてなじませ、小麦粉と同量のカレー粉をまぶす。
③ 鍋に水とコンソメ、野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
④ フライパンに油を熱し、②を両面焼く。
⑤ ③に牛乳を入れて加熱し、④も加えひと煮立ちさせる。
⑥ 残りのカレー粉で味を調える。

みがらし鯛そうめん（カレー味）

【材料（２人分）】
- ▶鯛の切り身…70～80ｇ
- ▶固形カレールウ…10g
- ▶水…大さじ１
- ▶みがらし…60ｇ
- ▶そうめん…100ｇ

① フライパンにカレールウと水を入れて弱火にかけ、やわらかくなったらみがらしを入れる。
② よく混ざったら火を止めて、フライパンに２/３残し、小皿に１/３取り分けておく。
③ そうめんをゆで（ゆで汁は捨てない）、水で洗って水気をきる。
④ 鯛にキッチンペーパーをのせて、③のゆで汁をかけて湯引きし、すぐに冷水で冷やして水気をとり、６～８㎜幅に切る。
⑤ ③を②のフライパンに入れ、中火で１～２分炒めて皿に移し、④を放射状に盛る。
⑥ 中央に②で取り分けたカレーをのせる。

郷土の味をアレンジした鯛料理

ココロまじわうトコロ

宇和島 uwajima

このレシピ集には、宇和島市食生活改善推進協議会主催の「鯛たべよう！塩分減らそう！減塩鯛レシピ募集」に応募のあったものから 14 レシピを選定し、掲載しています。

そのほかのレシピはこちら

みんなでうわじま応援ページ

協力：宇和島市食生活改善推進協議会

鯛ピザ３種

【材料（２人分）】
- ▶鯛の薄切り…90g
- ▶ぎょうざの皮…６枚
- ▶オリーブオイル…少々
- ▶ピザ用チーズ…45g
- A
  - ▶ピザソース…適量
  - ▶プチトマト…１個
- B
  - ▶みそ…小さじ１/２
  - ▶みりん…小さじ１
  - ▶かいわれ菜…適量
  - ▶玉ねぎ…10ｇ
- C
  - ▶ケチャップ、マヨネーズ…各小さじ１/２
  - ▶かいわれ菜…適量

オーブントースターで簡単

① プチトマトを輪切り、玉ねぎは薄切り、かいわれ菜は短く切る。
② Ｂのみそとみりんを合わせる。
③ Ｃのケチャップとマヨネーズを合わせる。
④ ぎょうざの皮にオリーブオイルをぬり、それぞれにピザソース、②、③をぬる。
⑤ ④に鯛とピザ用チーズ、Ａ～Ｃの各具材をのせ、オーブントースターで７分程度焼く。

鯛しゅうまい

１口サイズで食べやすい

【材料（２人分）】
- ▶鯛（みかんフィッシュ）の切り身…150ｇ
- ▶玉ねぎ…１/３個
- ▶人参…１/３本
- ▶ぎょうざの皮…10枚
- ▶片栗粉…適量
- A
  - ▶おろししょうが、しょうゆ…各小さじ２
  - ▶鶏ガラスープの素…小さじ１/２

① 鯛、玉ねぎ、人参をみじん切りにし、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
② 片栗粉、Ａを加えてさらに混ぜ合わせる。
③ ぎょうざの皮で包む。
④ 蒸し器で 10 ～ 15 分蒸す。

鯛のカリカリ大根サラダ

【材料（２人分）】
- ▶鯛の皮…40 ｇ
- ▶塩・こしょう…少々
- ▶鯛の切り身…80 ｇ
- ▶大根…200 ｇ
- ▶人参…15 ｇ
- ▶かいわれ大根…10g
- ▶揚げ油…適量
- ▶酒…大さじ１
- A
  - ▶鯛のゆで汁…小さじ２
  - ▶市販ノンオイルドレッシング…大さじ２
  - ▶オリーブオイル…小さじ１

① 鯛の皮を洗い、水気をきってせん切りにし、塩こしょうをする。
② ①を 150 ～ 160℃の油でカラッと揚げる。
③ 湯を沸かし酒を加えて鯛の切り身をゆで、大きめにほぐす。
④ 大根はせん切り、人参はピーラーでむいて水にさらし、かいわれ大根は根をおとして洗い、それぞれの水気をきる。
⑤ 大根と人参を皿に盛りつけ、②と③をのせてかいわれ大根を散らす。
⑥ Ａを混ぜ合わせて⑤にかける。

鯛の皮をカリカリに揚げて

みかんフィッシュを使った生春巻き

特産のみかんフィッシュを使って

【材料（４人分）】
- ▶鯛（みかんフィッシュ：刺身用）…400 ｇ
- ▶レタス…１玉
- ▶アボカド…１/２個
- ▶人参…１/２本
- ▶ライスペーパー…10枚
- ▶チリソース…適量

① 鯛とレタス、アボカドを一口大、人参をせん切りにする。
② ライスペーパーを水でぬらし、①を並べ巻く。
③ ②を半分に切って盛りつけ、チリソースをつけて食べる。

鯛 de タンドリーチキン風

【材料（２人分）】
- A
  - ▶鯛の切り身…２切れ
  - ▶ヨーグルト（無糖）…１/２カップ
  - ▶ケチャップ…大さじ３/４
  - ▶ウスターソース…大さじ１/２
  - ▶塩…小さじ１/４
  - ▶カレー粉…小さじ３/４
  - ▶おろししょうが…少々

① Ａをビニール袋に全部入れて合わせる。
② 鯛を袋の中に入れて軽くもみ、冷蔵庫で１時間程度おく。
③ ②を皿に置き、ラップをしてレンジ 600W で５分程度加熱する。
④ 皿に盛りつけ、添えの野菜などを盛り合わせる。

小さめにカットして、お弁当にも

鯛と玉ねぎのマリネ

【材料（２人分）】
- A
  - ▶鯛の切り身…160ｇ
  - ▶塩…少々
  - ▶酒…大さじ１/２
  - ▶しょうゆ…大さじ１/２
  - ▶玉ねぎ…１/４個
- ▶赤・黄パプリカ、ピーマン…各１/２個
- ▶レモン…１個
- ▶小麦粉…適量
- ▶かんたん酢…大さじ３

① 鯛を一口大に切り、Ａで下味をつける。
② 玉ねぎ、赤・黄パプリカ、ピーマンは５㎜の薄切りにする。
③ レモンは飾り用に４枚スライスし、残りは果汁をしぼる。
④ ①の汁気をふいて小麦粉をまぶし、揚げる。
⑤ ②と④、かんたん酢、レモン果汁をボウルに入れて味をなじませる。

皿に盛り付け、レモンスライスを添えて完成

鯛と山芋どんぶり

鯛の身でだしがよく出ます

【材料（２人分）】
- ▶鯛…150ｇ
- ▶山芋…150ｇ
- ▶卵…１個
- ▶うすくちしょうゆ…小さじ２
- ▶しょうが、青ねぎ…少々

① 鯛を焼いて身をほぐし、山芋をすりおろす。
② ①をすり鉢に入れてすり、卵とうすくちしょうゆも入れてさらにする。
③ ②をごはんの上にかけ、せん切りにしたしょうがと小口切りにした青ねぎを添える。

鯛とみょうがと梅干しのあっさりチャーハン

鯛の風味たっぷり

【材料（２人分）】
- ▶鯛の切り身…５～６切れ
- ▶塩・こしょう、だししょうゆ…少々
- ▶卵…１個
- ▶しそ…２～３枚
- ▶みょうが…３～４本
- ▶梅ペースト…梅干し１個分
- ▶米油…大さじ１

① 鯛は塩こしょうをしてオーブンで焼いて身をほぐす。
② 卵は軽く塩をして炒り卵にする。
③ しそとみょうがはみじん切りにし、飾り用のみょうがをせん切りにする。
④ 米油をフライパンで熱して、みじん切りにしたみょうがを塩こしょうして炒め、梅ペースト、ごはん、②を加えて炒める。
⑤ ④に①としそのみじん切りを混ぜ込み、だししょうゆを回し入れ味を調える。
⑥ ⑤を皿に盛りつけ、せん切りにしたみょうがをのせる。

鯛のさっぱりオレンジソース

【材料（２人分）】
- ▶鯛の切り身…２切れ
- ▶塩・こしょう……少々
- ▶ベビーリーフ…40ｇ
- ▶オレンジジュース…180㎖
- ▶だししょうゆ…大さじ２
- ▶生クリーム…大さじ２
- ▶赤・黄パプリカ…各１/８個
- ▶片栗粉・油…適量

① 鯛を半分に切り、軽く塩こしょうして薄く片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面焼く。
② 皿にベビーリーフと①を盛りつける。
③ ①で使用したフライパンにオレンジジュースとだししょうゆを少し煮詰め、生クリームを混ぜる。
④ ②にスライスしたパプリカを飾り、③を周りに流しかける。

いろどりよく簡単にできます

鯛の油淋鶏風

【材料（２人分）】
- ▶鯛…200ｇ
- ▶酒、しょうゆ…各大さじ１
- ▶しょうが…10ｇ
- ▶にんにく…１片
- ▶キャベツ…100ｇ
- ▶水菜…20ｇ
- A
  - ▶青ねぎ…３本
  - ▶しょうゆ、酢…各大さじ１
  - ▶砂糖…小さじ１
  - ▶ごま油…少々
  - ▶片栗粉…適量

① 鯛は一口大に切り、酒としょうゆで下味をつけておく。
② しょうがとにんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにし、Ａと混ぜ合わせる。
③ キャベツはせん切り、水菜はちぎって水気をよくきって、皿にしく。
④ ①に片栗粉をまぶし、170℃で揚げる。
⑤ ③に④をのせ、熱い内に②をかける。

鯛を中華の人気メニュー風に

野菜はそのまま炒めてシャキシャキ

鯛焼そば

【材料（２人分）】
- ▶鯛の切り身…２切れ
- ▶黒こしょう…少々
- ▶キャベツ…100ｇ
- ▶玉ねぎ…１/２個
- ▶パプリカ…１/４個
- ▶にんにく…１片
- ▶塩焼そばの麺…２玉
- ▶鯛のあらのだし汁…100㎖
- ▶塩やきそば添付ソース…１人分
- ▶油…適量
- ▶青ねぎ…適量

① 鯛を一口大に切り、黒こしょうをふっておく。
② 野菜を食べやすい大きさに切りフライパンで炒め取り出す。
③ 油とみじん切りにしたにんにくをフライパンに入れて炒め、香りが出たら鯛を皮目から両面焼く。
④ 焼そば麺をレンジ 500W で２分程度加熱する。
⑤ フライパンで④をほぐしながら炒め、鯛のだし汁を加え、水分がなくなったらソースと②を加え、炒める。
⑥ ⑤を皿に盛りつけ、③ときざんだ青ねぎをのせる。

鯛とあんかけ野菜レモン味

レモンでさっぱり仕上げました

【材料（２人分）】
- ▶鯛（皮付き）…200ｇ
- ▶塩・こしょう…少々
- ▶白菜…20ｇ
- ▶人参…15ｇ
- ▶玉ねぎ…40ｇ
- ▶いんげん…20ｇ
- A
  - ▶だし汁（昆布・鰹）…200㎖
  - ▶酒、みりん…各大さじ２
  - ▶しょうゆ…大さじ１
  - ▶レモン汁…小さじ２
  - ▶片栗粉…適量

① 鯛の皮面に切り込みを入れて塩をふり、10 分おいたら水気をふき、こしょうをふる。
② 白菜の白い部分、人参、玉ねぎ、だしをとった後の昆布をせん切りにする。葉の部分はざく切り、いんげんは斜め切りにする。
③ フライパンで鯛を皮目から両面焼き、皿に取る。
④ 同じフライパンに②を入れて炒め、Ａを加えて２分位煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③に添える。