

#鯛たべよう

宇和島鯛膳集

vol.
01

鯛めし(卵なし)
鯛そうめん
鯛さつま風リゾット
宇和海パエリア
鯛ホンカツ麦タルソース
カルパッチョ
鯛とレタスのレンジ蒸し
じゃが芋の鯛コロ団子
鯛とマーメイドの韓流風
これも鯛めし
かんたん鯛グラタン
鯛と野菜のとろけるチーズ焼き

新型コロナウイルスの感染拡大は、大規模イベントの中止やホテルの休業、飲食店の営業自粛といった事態をもたらし、経済に大きな影響を及ぼしています。

この影響は、宇和島市においても例外ではありません。特に養殖生産日本一を誇る真鯛は、全国的な流通の停滞により販売不振に陥っています。そこで、宇和島市では、少しでも鯛の消費を喚起し、みんなで産地を応援する「#鯛たべよう」というキャンペーンを展開しています。

このキャンペーンは、宇和島市が養殖生産日本一を誇る鯛を、食べて、買って、応援して、苦境に陥っている産地を、みんなで支えようというものです。

みなさん、ぜひ鯛を買って、食べて応援してください。そして、鯛を食べたとき、買ったとき、料理したとき、釣ったときなど、鯛にまつわるさまざまな場面を写真や動画に収めて、「#鯛たべよう」のハッシュタグをつけてSNSに投稿し、産地を応援してください。

みなさまの応援が、生産者の明日への活力、支えとなります。皆様のお力添えをよろしくお願い申し上げます。

宇和島市長 岡原文彰



鯛めし

【材料(4人分)】

- ▶鯛…300g
- ▶卵…4個
- ▶青ねぎ…少々
- ▶ごま…少々
- ▶きざみのり…少々
- ▶A (ミカンの皮…少々)
- ▶酒…大さじ2
- ▶みりん…大さじ2
- ▶しょうゆ…大さじ2
- ▶だし汁…90ml

- ① 鯛は3枚におろし、うすいそぎ切りにする
- ② Aをまぜ、人数分に分ける
- ③ 鯛と卵を1人分ずつに分け、タレに混ぜこむ
- ④ 炊きたてのご飯に③をかけ、きざんだ青ねぎを好みでちらす

宇和島の大定番。ごま、きざみのり、ミカンの皮などお好みで



ココロまじわうトコロ



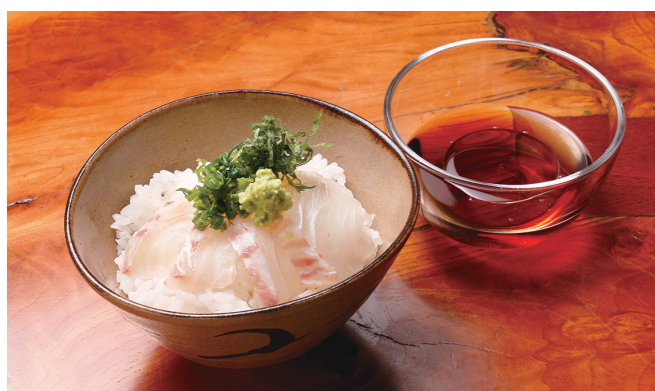
宇和島 uwajima

みんなであわじま応援ページ



協力：宇和島鯛めし協同組合、宇和島市食生活改善推進協議会、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

鯛めし(卵なし)



めんつゆで簡単。卵アレルギーの方はこちら

【材料(2人分)】

- ▶鯛の刺身…8切れ
- ▶めんつゆ(ストレート)…50cc
- ▶アマニ油…小さじ2~4
- ▶青ねぎ…適量
- ▶大葉…適量
- ▶わさび…適量

- ① 鯛の刺身にめんつゆとアマニ油をからませる
- ② ①をごはんの上にかけて、青ねぎ、大葉、わさびをのせる

鯛そうめん

【材料(4人分)】

- ▶鯛…小1尾
- ▶そうめん…200g
- ▶干しいたけ…4枚
- ▶卵…1個分
- ▶青ねぎ…4本位
- ▶だし汁…適量
- ▶水…250ml
- ▶砂糖…60g
- ▶しょうゆ…230ml
- ▶酒…100ml
- ▶みりん…100ml

- ① そうめんをゆでて皿に盛る
- ② 鯛はうろこ内臓を除き、Aの調味料で煮つける
- ③ 鯛を取り出し、残った煮汁を3倍量のだし汁で割り、かけ汁を作る
- ④ ①の上に甘煮にした干しいたけ、青ねぎ、錦糸卵を彩りよく盛りつけ、中央に取り出した鯛をのせる



176cmに欠かせない宇和島の味

鯛さつま風リゾット

郷土料理を新感覚で



【材料(2人分)】

- ▶鯛の切り身…150g
- ▶パプリカ(赤・黄・緑)…各10g
- ▶しいたけ…20g
- ▶しめじ…40g
- ▶玉ねぎ…50g
- ▶人参…20g
- ▶麦みそ…大さじ1
- ▶塩こしょう…少々
- ▶醤油、酒…小さじ1
- ▶とろけるチーズ…25g
- ▶牛乳…300cc
- ▶白すりごま…小さじ1

- ① 鯛の切り身をフライパンで焼き、1口サイズに切る
- ② 野菜はそれぞれ粗みじんにして炒める
- ③ フライパンに①(盛り付け用にも残しておく)とご飯を入れ、水をひたひたまで加えて煮る
- ④ 煮立ったら牛乳入れてさらに弱火で加熱する
- ⑤ ④に麦みそ、醤油、酒、すりごまを加え、とろっとしたら火を止める
- ⑥ 塩こしょう、とろけるチーズを入れ、余熱でチーズを溶かす

宇和海パエリア

【材料(4人分)】

- ▶鯛、いか、えび、あさり…各100g程度
- ▶米…2カップ
- ▶玉ねぎ…100g
- ▶青ねぎ…適量
- ▶みかん…1個
- ▶みかんジュース…蒸し汁とあわせて480cc
- ▶酒…50cc
- ▶塩、こしょう…各少々
- ▶顆粒コンソメ…小さじ1/2

- ① 米は洗ってざるにあげておく
- ② いか、えび、鯛を1口大にし、玉ねぎをみじん切りにする
- ③ フライパンで②と塩・こしょう・コンソメを入れて炒める
- ④ あせりと酒も加え、ふたをして蒸し煮する
- ⑤ ④の蒸し汁とみかんジュースで480ccのスープを作る
- ⑥ 土鍋に米と⑤を入れて炊く(沸騰したら弱火で15分程度)
- ⑦ 炊きあがったごはんの上に魚介類と輪切りにしたみかんのせて10分蒸らし、青ねぎを散らす

宇和島の鯛とみかんで



鯛ポンカツ麦タルソース

【材料(2人分)】

- ▶ 鯛の切り身…4切れ
- ▶ 塩こしょう…少々
- ▶ ポンジュース…30cc
- ▶ 小麦粉、卵、パン粉…各適量
- ▶ ゆで卵…1個
- ▶ 玉ねぎ…20g
- ▶ パセリ…少々
- ▶ 麦みそ…小さじ1
- ▶ マヨネーズ…大さじ3

- ① 鯛の切り身に塩こしょうをし、ポンジュースに漬け込む。
- ② ①に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけて揚げる。
- ③ ゆで卵と玉ねぎ、パセリをみじん切りにし、麦味噌とマヨネーズをまぜて麦タルソースを作る



麦タルソースをかけて完成

カルパッチョ



薄切りにしたレモンを添えて完成

【材料(2~3人分)】

- ▶ 鯛の薄切り…150g程度
- ▶ にんにく…1片
- ▶ オリーブオイル…大さじ3
- ▶ しょうゆ…大さじ1
- ▶ 塩こしょう…適量
- ▶ スプラウト…適量
- ▶ レモン…1/2個

- ① 盛り付けるお皿ににんにくをこすり付ける
- ② オリーブオイルとしょうゆをまぜ合わせる
- ③ 薄切りにした鯛を美しく並べて塩こしょうをふり、スプラウトをちらして②をまわしかける

鯛とレタスのレンジ蒸し

【材料(2人分)】

- ▶ 鯛の刺身…140g
- ▶ レタス…2~3枚
- ▶ 玉ねぎ…1/4個
- ▶ パプリカ(赤・黄)…各1/4個
- ▶ しめじ…1/4房
- ▶ 塩こしょう、酒…各少々
- ▶ ゆずポン酢…大さじ1/2
- ▶ オリーブオイル…大さじ1/2
- ▶ 一味唐辛子…少々

- ① 鯛の刺身に塩こしょう、酒をふってしばらくおき、レタスで巻く
- ② 玉ねぎは薄くスライス、パプリカは細切りにし、しめじは小房に分ける
- ③ 耐熱皿に玉ねぎを広げて①と②を彩りよく並べ、ラップをして電子レンジで5分程度加熱する
- ④ ゆずポン酢、オリーブオイル、一味唐辛子を合わせてタレを作る

レンジで簡単。季節によって野菜をかえてもOK



じゃが芋の鯛コロ団子

お好みでケチャップを添えて



【材料(6個分)】

- ▶ 鯛の切り身…10切れ
- ▶ じゃがいも…小4個
- ▶ 白菜キムチ…大さじ3
- ▶ 片栗粉…適量
- ▶ 塩こしょう…少々
- ▶ 酒…少々

- ① じゃがいもは皮をむいてゆでて熱いうちにつぶす
- ② 鯛の切り身を1cm角に切り、塩こしょう、酒を少々をふりかけ、10分程度おく
- ③ 鯛を電子レンジで3分程度加熱し、刻んだキムチと混ぜ合わせる
- ④ ①で③を包み、片栗粉をよくまぶして170℃の油で揚げる

鯛とマーマレードの韓流風

【材料(4人分)】

- ▶ 鯛の切り身…150g
- ▶ 塩こしょう、酒、おろしにんにく…各少々
- ▶ ピーマン…1個
- ▶ パプリカ(赤・黄)…各1/2個
- ▶ レタス…2枚
- ▶ にんじん…6cm
- ▶ オリーブオイル…大さじ1
- ▶ 片栗粉…適量
- ▶ マーマレード…50g
- ▶ しょうゆ…大さじ2
- ▶ 酒…大さじ2
- ▶ こしょう、豆板醤、おろしにんにく…各少々
- ▶ オレンジリキュール…適量

- ① 鯛に塩こしょう、酒をふり、しばらく置く。水分をとってすりおろしにんにくを鯛にすりこみ、片栗粉を薄くまぶす
- ② ピーマン、パプリカ、レタス、にんじんを短冊切りにする
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、鯛を両面焼く
- ④ 合わせたAを回しかけ、仕上げにオレンジリキュールをたらしてひと煮立ちさせて鯛を器に盛る
- ⑤ ②を④の残りのソースに入れて軽く炒めて盛りつける

マーマレードと豆板醤がよく合います



これも鯛めし



マヨネーズやオリーブオイルを添えて

【材料(2人分)】

- ▶ 鯛の切り身…100g
- ▶ 酒、塩…各少々
- ▶ にんじん…20g
- ▶ しめじ…20g
- ▶ 卵…小2個
- ▶ A (だし汁…100cc、塩…小さじ1/2、みりん…小さじ1、めんつゆ…60cc、片栗粉…小さじ1、水…小さじ1)

- ① 鯛をそぎ切りにして、酒と塩を少々をふりかける
- ② にんじんはせん切りに、しめじは1cm程度に切る
- ③ 卵を溶きほぐし、Aと野菜、ご飯を加えて混ぜる
- ④ 小さめの丼2個にラップを敷き、器の底から水気をとった鯛1/4を並べ、③のご飯1/4を入れる(繰り返す)
- ⑤ 蒸し器で15分蒸す(レンジの茶わん蒸しの時間でも可)
- ⑥ めんつゆ、片栗粉、水を鍋に入れて火にかけてあんを作る
- ⑦ ⑤が蒸し上がったら丼から取り出し、⑥のあんをかける

かんたん鯛グラタン

【材料(4人分)】

- ▶ 鯛の切り身…90g
- ▶ 塩こしょう…少々
- ▶ さつまいも…1個
- ▶ シチューの素…3人前
- ▶ ミックスチーズ…40~60g

- ① 鯛は1口サイズに切り、塩こしょうをしてフライパンで焼く
- ② さつまいもは皮をむき、1口サイズに切って水に浸してアクをとり、ゆでる
- ③ 別の鍋で、②とシチューの素でシチューを作る
- ④ ココット型に①と③を入れ、ミックスチーズを上に乗せて180℃のオーブンで5分程度焼く

残り物のシチューから作れます



鯛と野菜のとろけるチーズ焼き

トースターで簡単



【材料(2人分)】

- ▶ 鯛の刺身…100g
- ▶ 塩こしょう…少々
- ▶ 白ワイン…大さじ1
- ▶ 玉ねぎ…30g
- ▶ パプリカ(赤・黄)…30g
- ▶ アスパラ…30g
- ▶ スイートコーン…30g
- ▶ しめじ…15g
- ▶ とろけるチーズ…40g
- ▶ 粉チーズ…適量

- ① 鯛は1口サイズに切り、塩こしょう、白ワインをふりかけておく
- ② 玉ねぎ、パプリカは細切りにする。アスパラは斜め切り、しめじは小房に分ける
- ③ アルミホイルに薄く油を引き、①と②、とろけるチーズをのせ、アルミホイルで包み込む
- ④ 250℃のオーブントースターで10~12分程度分焼く
- ⑤ ホイルをあけ、粉チーズをふってそのまま3分焼く