

#鯛たべよう

宇和島鯛膳集

鯛めし(アレンジVer.)
鯛の酢豚風
鯛のおろし和え
鯛のマヨネーズ焼き
鯛のお吸い物
鯛のタンドリー風

vol.
06

簡単調理編

鯛のおろし和え

【材料(2人分)】

- ▶鯛…200g
 - ▶大根…1/6本
 - ▶ねぎ…2本
 - ▶レモン汁…大さじ1と1/3
 - ▶片栗粉…適量
- A (
- ▶おろししょうが…小さじ1/2
 - ▶酒…大さじ1/2
 - ▶しょうゆ…大さじ1/2
 - ▶みりん…大さじ1/2

- ① 混ぜ合わせたAに一口大に切った鯛を加え、15分程おく。
- ② 大根はよく洗って皮付きのまますりおろし軽く水気をきって、小口切りにしたねぎとレモン汁を加えて混ぜる。
- ③ ①に片栗粉をつけて揚げる。油をきって②に加え、さっと混ぜる。



酒・しょうゆ・みりんの黄金比!
お好みでポン酢をかけて

鯛めし(アレンジ Ver.)

「鯛めし」の定番は、
「おろししょうが・しょうゆ・片栗粉」
「酒・しょうゆ・みりん」
「ポン酢」
「お好み」



【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…30g
- ▶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

レシピ提供：愛媛県立宇和島水産高等学校

鯛のマヨネーズ焼き

「鯛めし」の定番は、
「おろししょうが・しょうゆ・片栗粉」
「酒・しょうゆ・みりん」
「ポン酢」
「お好み」



【材料(2人分)】

- ▶鯛…2切れ(160g)
- ▶塩・こしょう…少々
- ▶マヨネーズ…大さじ2
- ▶レタス…2枚
- ▶赤・黄パプリカ…各1/6個

- ① 鯛に軽く塩・こしょうをする。
- ② レタスは一口大に、パプリカは太めのせん切りにする。
- ③ フライパンにマヨネーズと鯛を入れて火にかけ、マヨネーズが焦げないように両面焼いて火を通し、皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンでレタスとパプリカを強火でさっと焼く。

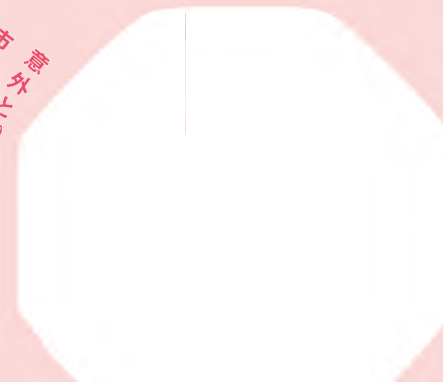
鯛の酢豚風

【材料(2人分)】

- ▶鯛…160g
- ▶おろししょうが…小さじ1
- ▶酒…小さじ1
- ▶片栗粉…大さじ1と1/2
- ▶玉ねぎ…中1/2個
- ▶ピーマン…2個
- ▶しいたけ…2枚
- ▶にんじん…中1/2本
- ▶酢…大さじ1と1/2
- ▶ケチャップ…大さじ3
- ▶鶏がらスープ…大さじ2
- ▶片栗粉…小さじ1
- ▶砂糖…大さじ1
- ▶水…80cc

- ① 鯛は食べやすい大きさに切りボウルに入れ、Aを加えて10分おき、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、しいたけは一口大に切る。にんじんは一口大の乱切りにし、レンジ(500w)で2分程加熱する。
- ③ フライパンに油をひき、①を皮目から焼き、焼き色が付いたら蓋をする。火が通ったら皿に取る。
- ④ ③のフライパンの余分な油をふき取り、玉ねぎを2分程炒めたら、ピーマン、しいたけ、にんじんを加え1分程炒める。
- ⑤ 混ぜ合わせたBを④に加えて、とろみがつくまで煮からめる。

市販の酢豚の素を使っても
◎



鯛のお吸い物

【材料(2人分)】

- ▶鯛の切り身(皮付き)…80g
- ▶酒…適宜
- ▶白だし…大さじ2
- ▶水…300ml
- ▶塩…適宜
- ▶ねぎ、三つ葉など…適量

- ① 鯛は4つに切り、酒をふってしばらく置いた後、フライパンで皮目を下に片面パリッと焼く。
- ② 鍋に水と白だしを煮立て、①を入れて火が通るまで煮る。味をみて塩で味をととのえる。
- ③ 器に注ぎ、ねぎの小口切りや三つ葉などを添える。

風味付けに生姜やゆずの皮を添えしも
簡単で一品追加!



鯛のタンドリー風

「鯛めし」の定番は、
「おろししょうが・しょうゆ・片栗粉」
「酒・しょうゆ・みりん」
「ポン酢」
「お好み」



【材料(2人分)】

- ▶プレーンヨーグルト…30g
- ▶カレー粉…大さじ2/3
- ▶ケチャップ…大さじ2/3
- ▶おろしにんにく…小さじ2/3
- ▶おろししょうが…小さじ2/3
- ▶砂糖…少々
- ▶鯛の切り身…200g
- ▶サニーレタス…適量
- ▶ミニトマト…4個

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、鯛を加えて15分程おく。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて焼く。
- ③ 器に盛り付け、サニーレタスとミニトマトを添える。

みんなであわじま応援ページ



本レシピは宇和島市の管理栄養士の監修によるものです。



鰯もたべよう



宇和島鰯膳集

vol.

01

簡単調理編

鰯とれんこんのみそ炒め
鰯のオイル漬け
鰯とリンゴの煮物
鰯の粕汁
鰯のガーリック焼き

宇和島ってこんなところ

愛媛県宇和島市は、宇和海と鬼ヶ城山系に囲まれた城下町で、真珠やマダイ養殖の質と生産量は全国でもトップクラスです。また、柑橘王国である愛媛県のなかでも、ポンカン、ブラッドオレンジのシェアを一番多く占めています。

ほかにも、「宇和島鯛めし」や「じゃこ天」などの絶品グルメや重要文化的景観に指定された「遊子水荷浦の段畑」、現存 12 天守のひとつに数えられる「宇和島城」などの観光資源も多い、魅力あふれるコンパクトで住みやすいまちです。



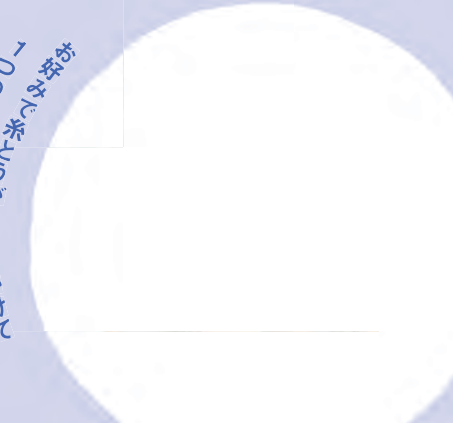
鰯とれんこんのみそ炒め

【材料(2人分)】

- | | | | |
|---|-------------------|---|-------------------|
| A | ▶ 鰯…200 g | B | ▶ みそ…大さじ 1 |
| | ▶ 酒…小さじ 1 | | ▶ 料理酒…大さじ 1 |
| | ▶ おろししょうが…小さじ 1/4 | | ▶ みりん…大さじ 1 |
| | ▶ 片栗粉…大さじ 1 程度 | | ▶ 砂糖…大さじ 1/2 |
| | ▶ れんこん…小 1 節 | | ▶ しょうゆ…小さじ 1 |
| | ▶ 白ごま…適量 | | ▶ おろししょうが…小さじ 1/2 |
| | ▶ 糸とうがらし…少々 | | ▶ おろしにんにく…小さじ 1/2 |

- ① 鰯は食べやすい大きさに切り、A に 10 分程漬けておく。
- ② れんこんは 5mm 位の半月切りにする。
- ③ ①の汁気をキッチンペーパー等でとり、片栗粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンに油をひき②を裏返ししながら 3 分程焼き、取り出しておく。
- ⑤ 同じフライパンに③を入れ裏返ししながら 5 分程焼く。
- ⑥ ⑤に④のれんこんを戻し軽く炒め、混ぜ合わせた B を加え全体に絡ませ器に盛り、白ごまをふる。

簡単調理！
おろししょうがを
あらかじめ準備！



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



本レシピは宇和島市の管理栄養士の監修によるものです。

鰯のオイル漬け

【材料(2人分)】

- | | |
|------------------|-------------|
| ▶ 鰯…200 g | ▶ にんにく…1片 |
| ▶ 塩…小さじ 1 | ▶ 適量ローリエ…1枚 |
| ▶ オリーブオイル…250ml程 | ▶ 粒こしょう…適量 |

- ① 鰯に塩を振り、30 分程度おき、出てきた水分はキッチンペーパー等で拭き取っておく。
- ② にんにくは薄切りにしておく。
- ③ 厚めの鍋に①、②、ローリエ、粒こしょうを入れ、鰯が浸る位、オリーブオイルを入れる。
- ④ ③を火にかけ弱火で 15 分程度煮る。途中で 1 度裏返す。
- ⑤ 油の温度が下がるまで、そのまま置き、冷めたら密封できる容器に入れる。



簡単調理！
お酒の肴を簡単に！

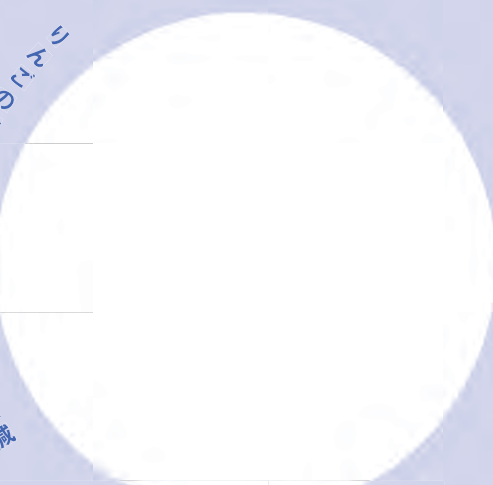
鰯とリンゴの煮物

【材料(2人分)】

- | | | | |
|---|----------------|---|--------------------|
| A | ▶ 鰯の切り身…2切れ | B | ▶ しょうが…10 g |
| | ▶ 塩…少々 | | ▶ しょうゆ…大さじ 1 と 1/3 |
| | ▶ リンゴ…中 1/2 個 | | ▶ みりん…大さじ 1 |
| | ▶ ねぎ、糸とうがらし…少々 | | ▶ 水…160cc |
| | | | |

- ① 鰯は臭みを除くため、軽く塩を振り 10 分ほど置き水気をふき取る。
- ② リンゴは皮をむき、1 cm 幅のくし型に切る。
- ③ しょうがは皮をむきうす切りにする。
- ④ 鍋に A を全て加え火にかけ、煮立ったら①②を入れる。弱火にして落し蓋をし、汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ ④を皿に取り出し、ねぎと糸とうがらしを加える。

簡単調理！
お酒の肴を簡単に！



鰯の粕汁

【材料(2人分)】

- | | |
|---------------|-------------------|
| ▶ 鰯…100 g | ▶ しいたけ…1/2 枚 |
| ▶ 豆腐…1/4 丁 | ▶ 豆乳…1/2 カップ |
| ▶ 大根…1.5cm | ▶ 酒粕…40 g |
| ▶ にんじん…1 cm | ▶ いりこ…6g (中羽6尾程度) |
| ▶ 油揚げ…1/2 枚 | ▶ みそ…大さじ 2 と 1/2 |
| ▶ こんにゃく…1/6 枚 | ▶ ねぎ、七味とうがらし…適量 |

- ① 大根は皮をむき 7 mm 幅のちょう切りに、にんじんは半月切りに、しいたけは薄切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊に切る。こんにゃくは手で一口大にちぎる。いりこは頭とはらわたをとっておく。
- ② 鍋に①と水 3 カップを入れて中火にかける。
- ③ 煮立ったら弱火にし酒粕を加え、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 一口大に切った鰯を加え一煮立ちさせる。
- ⑤ 豆腐を手でほぐし入れ、豆乳、みそを加えて調味し、器に注いでねぎをちらす。

簡単調理！
お酒の肴を簡単に！



鰯のガーリック焼き

【材料(2人分)】

- | | | |
|-----------|---|-----------------|
| ▶ 鰯…2切れ | A | ▶ オリーブオイル…大さじ 2 |
| ▶ 大根…1/4本 | | ▶ しょうゆ…大さじ 1 |
| ▶ にんにく…2片 | | ▶ みりん…大さじ 1 |
| ▶ 小麦粉…適宜 | | ▶ 酢…小さじ 1/2 |
| | | |

- ① 鰯は水気をふき、小麦粉をまぶす。
- ② 大根は皮をむき 1 cm 幅の半月切りにし、下ゆりする。
- ③ フライパンにオリーブオイルと薄切りにしたにんにくを入れて火にかけ、きつね色になったらにんにくを取り出す。
- ④ 同じフライパンに鰯と②を並べ中火で両面焼き色がつかまで焼き、先に大根を皿に盛る。
- ⑤ 鰯に A を回しかけて煮からめ、器に盛り③のにんにくを散らし、フライパンに残っているタレをかける。

簡単調理！
お酒の肴を簡単に！

