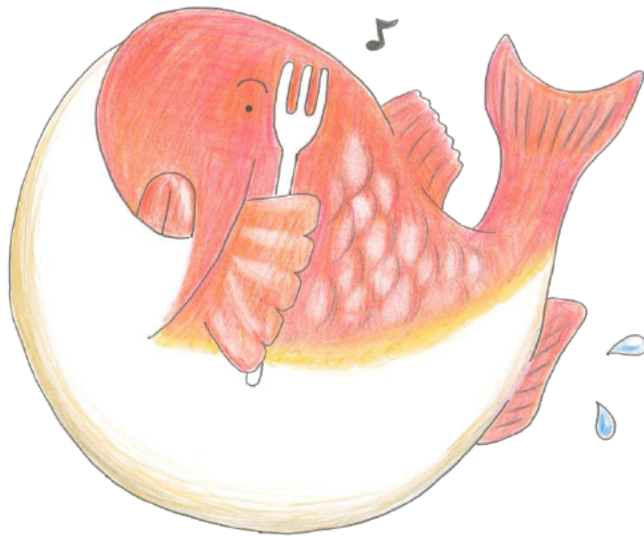


# 魚食の仕組みレシピ



Fun to eat Fish!



# 魚食の仕組みレシピ

## 1, まずは下処理をしよう

### 魚の臭みは、魚体や切り身を流水で洗い落とす

#### ●丸ごとの場合（切り身の場合は、2以降の工程）

- ・用意するもの ステンウール、歯ブラシ、キッチンペーパー、ラップ
- ・手順

- ① ウロコ、エラ、内臓を取り除き、体表をステンウールでなでるように流水で洗い流す。

#### 【ポイント】

ステンレスは水に濡らしてこするとイオンを発生し、臭み成分を分解してくれるのです。



- ② 腹の中を歯ブラシを使って、背骨についた血合いをこすり落とす。  
（切り身の場合は、流水で3秒間洗う）



- ③ 水気をしっかりとふき取り、腹にキッチンペーパーをつめる。



- ④ 3をキッチンペーパーとラップでくるんで冷蔵庫で保管する。  
長期保管する場合は、薄塩をまぶしてくるむ。  
この方法で、新鮮な魚であれば3日間程度は刺身でも食べられます。

# 魚食の仕組みレシピ

## 2、湯煮で食べてみよう

- ・用意する調味料類 塩、日本酒、ポン酢、バターなどお好みに合わせ
- ・手順

① 切り身もしくは骨に届くくらいの切れ目を入れた魚の全面に薄塩を当てる。



② フライパンか鍋に湯を沸かしたら、日本酒を加える。



③ 沸騰したら魚を入れ、そのあとはグラグラと沸騰しないよう火加減して、切り身で1分、骨付きの魚なら3~5分ほど加熱しながらアクをとる。

### 【ポイント】

いったん濁ったお湯に透明感が出たら中心まで火が通ったサイン。  
箸でつまんで身がほぐれる程度ならよい。



### (食べ方の一例)

- ・魚を皿に移し、刻み長ネギとポン酢をたっぷりかければ和風。
- ・熱いうちに少量のバターを塗り、醤油、胡椒で調味すれば洋風。
- ・ネギとショウガを刻み、豆板醤を溶いた醤油、ゴマ油を混ぜてかければ中華風。



長ネギとポン酢かけ

# 魚食の仕組みレシピ

## 3、煮つけで食べてみよう

### たった5分で煮物が完成！

- ・用意する調味料類 日本酒、しょうゆ、ミリン
- ・手順

① 蓋のできるフライパンにコップ半分の日本酒を入れて中火にかけ、沸いてきたら魚を入れて蓋をする。

【ポイント】切り身なら1分、丸ごとなら3~5分ほど酒蒸しにする。  
骨付きなら身が骨から離れたらOK。



身が骨から離れた状態

② 蓋をとり、しょうゆ、ミリンの順で直接かけて好みの甘辛さに調えたら、中火で煮汁を煮立たせながら、何回も煮汁を魚にかける。



③ 汁が少なくなって魚にツヤが出たら完成。



ネギとショウガを添えて

# 魚食の仕組みレシピ

## 4、炊かず飯を食べてみよう

### ご飯が冷めても生臭くならない魚ご飯！

- ・用意する調味料類 粗塩、日本酒、薄口しょうゆ、好みの香味野菜
- ・手順

- ① 米は研いで吸水させてザルに上げておく。
- ② 生魚5ミリ程度の粗みじん切り、粗塩と酒少量を加えて、干物程度の塩加減に調味しておく。



- ③ 固めの水加減で飯が炊き上がったたら、魚をご飯の上に加え、玉にならないようざっくり切るように魚と飯を混ぜ合わせ、蓋をして3分置く。



- ④ みじん切りのネギや大葉、三つ葉など、好みの香味野菜を加え、混ぜ合わせて再度蓋をして1分おけばできあがり。味が薄ければ薄口しょうゆで追加調味を。



味が薄ければ追加調味で

- ⑤ なお、食べ残った場合は、冷めた時に脂が酸化しやすくなるので、保温のままにせず別容器に移しておく。そうすれば翌日の朝食や弁当、茶漬けや、冷凍しておいて焼き飯などにも使えます。

# 魚食の仕組みレシピ

## 5、塩まぐろを食べてみよう

・用意する調味料類 粗塩

・手順

- ① マグロのサクを粗塩でまぶす。※マグロ以外の魚でも大丈夫です。
- ② 表面が汗をかいてきたら（5～10分）、流水で塩粒を洗い流し、水気を拭く。

（食べ方の一例）

- ・そぎ切り、ワサビだけで食べてみる。
- ・粗挽き胡椒や和がらし、柚子胡椒や一味唐辛子などでも試してみましよう。
- ・塩マグロをサクのまま表面が白くなるまで酢に漬ければ“締めマグロ”。ワサビ醤油で。
- ・塩マグロをレモン汁と胡椒、オリーブ油とスライス玉ねぎと和えれば洋風のカルパッチョ。
- ・塩マグロをすりショウガと醤油と豆板醤、刻みネギ、ゴマ油と和えれば中華風。

## 6、焼き魚を食べてみよう

・用意する調味料類 粗塩

・手順

- ①手を少し濡らし、粗塩を少々をつけ、魚全体（腹の中にも）にまぶして10分置く。
- ②グリルの皿には、二重にしたアルミホイルを敷いておく。
- ③魚にもう一度塩を振りかけ、（これが“二段塩”）、中火で焼く。  
【ポイント】表（頭左・腹手前、切り身や干物は皮が表とする）から焼く。
- ④1～2分で1割焼けて表が乾いたら、裏返す。  
【ポイント】こうすることによって、身が焼き網にくっつかない。
- ⑤そのまま裏に返して7割焼き、表に戻してこんがり焼き上げる。なお、脂の乗った魚や干物は、ワサビだけで食べてもおいしい。

## 7、魚を炒めて食べてみよう

・用意する調味料類 粗塩、コショウ、お好みの野菜、

・手順

- ①マグロのサク全体にたっぷり粗塩をまぶし、冷蔵庫でそのまま一晩置く。
- ②表面を洗って冷凍しておいたものを、5ミリほどの短冊に3切れほど切る（1人前）
- ③小さじ1のサラダ油を中火で熱し、魚に軽く火を通す。
- ④モヤシ、キャベツ、ピーマン、ニンジンなどを切り、炒め合わせ、弱火にして蓋をする。
- ⑤野菜がしんなりしたら、蓋をとり強火にして炒め混ぜて水分をとばし、魚の塩味が全体に回ったら、好みでコショウ少々を振り混ぜて完成。

# 魚食の仕組みレシピ

## 8、魚を揚げて食べてみよう

- ・用意する調味料類 しょうゆ、ミリン、日本酒、ドライイースト、片栗粉、揚げ油
- ・手順（サバの竜田揚げの場合）
  - ①三枚におろしたサバの身は、5センチ幅に切り、更に棒状に3～4切れの短冊型に切る。**切り方が大切。**
  - ②醤油にミリンを加え、半量の日本酒で薄め、小さじ1杯のドライイーストを加えて混ぜた漬け汁に、短冊に切った身を5分ほど漬ける。
  - ③ザルで汁を切り、片栗粉をまぶしてしばらく置き、湿ったらもう一度つける（二度粉づけ）
  - ④フライパンに油を2センチほど170度くらいに熱し、返しながら揚げ、油を切る。  
【ポイント】20センチ程度の小さなフライパンに2センチほどの油でOK。

### ところで、揚げ物は、後始末が大変ですよ。

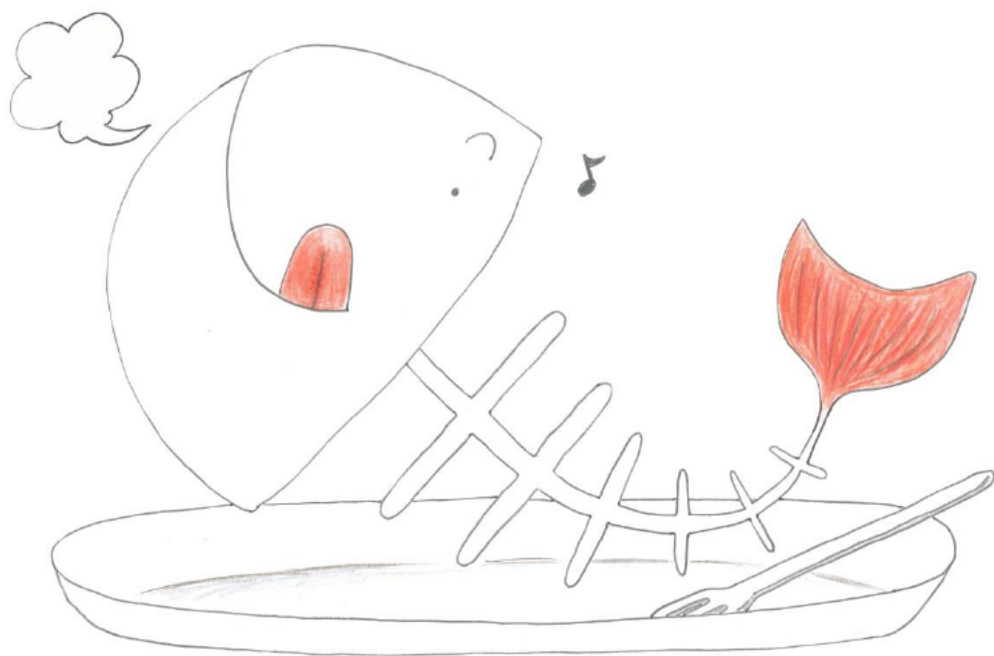
ポウルに新聞紙数枚を押し当ててすり鉢状にし、そこにペーパーを敷いて、揚げたものを放射状に立てて油を切ります。全て揚げ終わったらお皿に移し、ポウルに残った粉や油、生ごみなどをここに入れてそのまま包んでしまえば、洗いものはほとんどなくて済んでしまいますよ。

## 9、魚を蒸して食べてみよう

- ・用意する調味料類 塩、コショウ、サラダ油、日本酒、野菜類
- ・手順
  - ①玉ネギ、キノコ類、ニンジンの千切り、万能ねぎなどを5センチほどに刻み、合わせておく。
  - ②魚は塩とコショウを当てて10分置く。
  - ③ガラス蓋のできるフライパンを用意し、その大きさに合わせてアルミホイルを二重にして楕円形の船を作る。
  - ④船に、野菜の3分の2を敷き、魚を乗せ、残りの野菜をかぶせ、サラダ油小さじ1杯をかけておく。
  - ⑤フライパンに2センチほど湯を沸かし、魚と野菜の入った船を浮かべ蓋をし、中火で加熱する。
  - ⑥上にかぶせた野菜がしんなりしたら出来上がり（10～15分程度）。

### ウエカツさんから皆さんに

このレシピは、①短時間で、②失敗なくおいしく、③野菜との栄養バランスが良く、④どんな魚でもできる、ように編集したものです。ですから、作り方を「暗記」するのではなく、その料理の“成り立ち”“しくみ”を「理解」する気持ちで読んで作ってみてください。しくみに沿って自由にいろいろ試した結果、それがアナタの味なのです。



もっと魚を食べよう!

