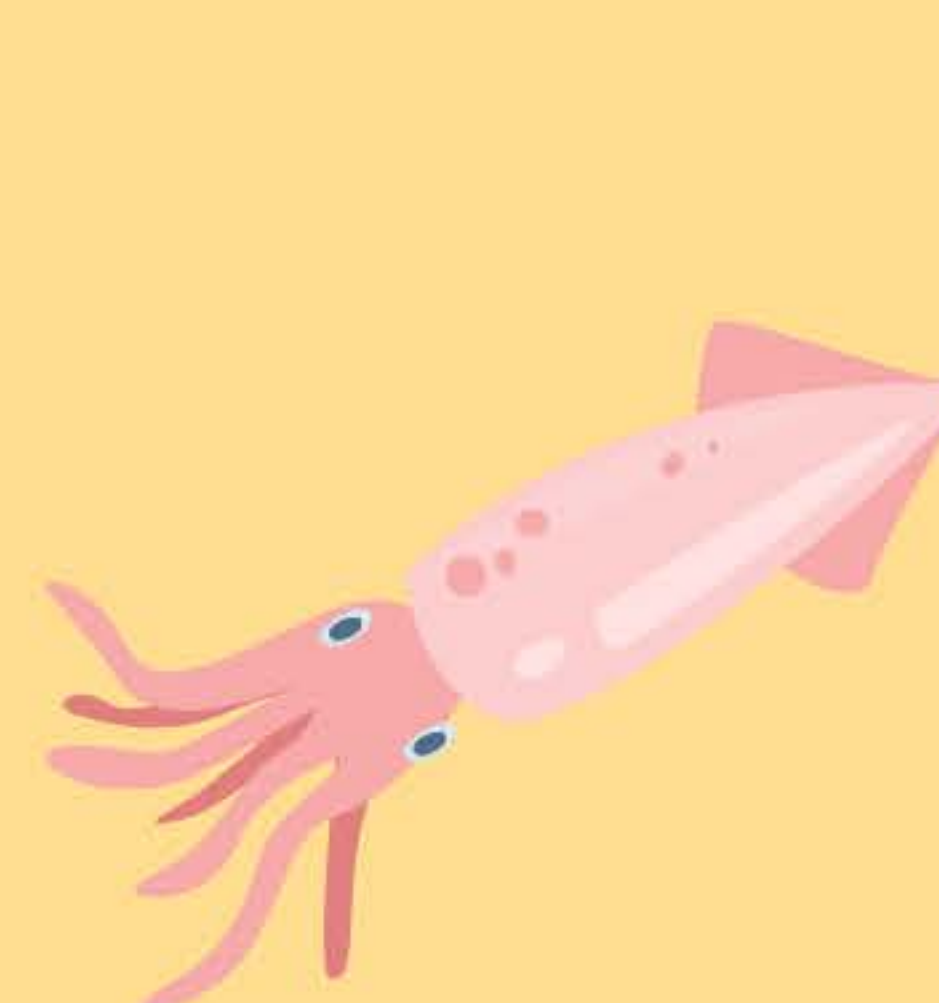
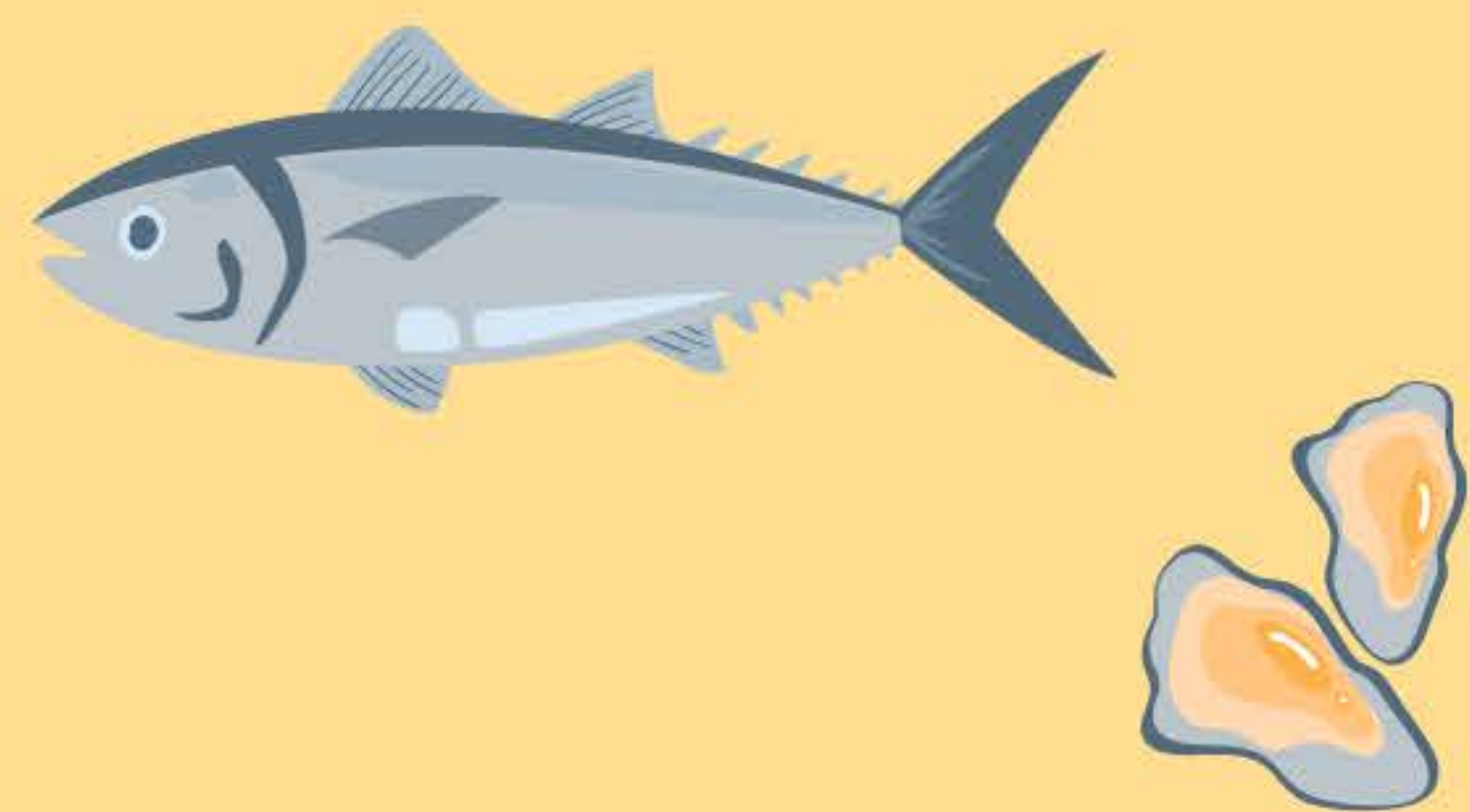


特集
魚に夢中

4



魚をおいしく

おうちごはん



年間を通してその時々旬の魚を、自宅で気軽に調理して味わうための、
簡単レシピを4つ紹介。鮮魚店のプロならではの、魚選びのポイントとサービスも必見です。
購入の参考になる、水産資源の持続的利用への取り組み「水産エコラベル」も紹介します。



／ 作ってみたくなる ／

簡単レシピ 4選



「簡単にできる魚料理レシピの提案を通して、皆さんが魚を楽しむことに貢献したい」という
DELISH KITCHEN。驚くほど時短で、誰でもトライしやすい魚料理4品を教えてくださいました。
ボリュームもあり、しっかりおかずにもなるひと皿で魚のうまみを楽しめます。

レシピを考案してくれたのはこの方！



フードスタイリスト **斎藤香織**さん

「今回は簡単＆時短を意識したレシピをご提案しました。ぜひ旬の魚を味わってください」。DELISH KITCHEN の新規公開レシピ全てに目を通し、品質のチェックを行っています。これまでに2,000本のレシピを開発、DELISH KITCHEN 副編集長としてXでも食の情報を発信中。

▶ 簡単でおいしいレシピを毎日配信！

DELISH KITCHENは、誰でも簡単に調理できるレシピを配信する動画メディアで、月間媒体利用者数の合計は約5,600万人。レシピ動画は全て管理栄養士が監修し、特に料理頻度の高いファミリー層から支持されています。

公式サイト



マグロのスタミナ漬け丼

01



材料（2人分）

マグロ（刺身）…150グラム
にんにく…1かけ分（薄切り）
たまねぎ…4分の1個分（薄切り）
ごはん…どんぶり2杯
大葉…2枚分（千切り）

調味料
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
醤油…大さじ2

この魚でもおいしい

春 タイ

夏 アジ

秋 カツオ

冬 マグロ

作り方

1. 耐熱容器に調味料を入れて混ぜる。600ワットの電子レンジでラップをせずに1分加熱し、冷ます。
2. ボウルにマグロ、にんにく、たまねぎを入れ、1を加える。ラップをして、冷蔵庫で30分ほどおく。
3. 器にごはんを盛り、2をのせて残った漬けだれをかける。大葉をのせる。



にんにくとたまねぎを薄切りにする



マグロを食べやすい大きさに切る



マグロなどの上から調味料1をかける



密着させるようにラップをして冷蔵庫へ

02

焼きブリだいこん



材料（2人分）

ブリ（切り身）…2切れ（200グラム）
 だいこん…6センチメートル
 しょうが…1かけ分（千切り）
 片栗粉…適量
 サラダ油…大さじ1

調味料
 酒…大さじ1
 みりん…大さじ1
 砂糖…大さじ2分の1
 醤油…大さじ1と2分の1
 水…100ミリリットル

この魚でもおいしい

春 サワラ

夏 イワシ

秋 メカジキ

冬 ブリ



作り方

1. だいこんは1センチメートル幅に切り、皮をむく。耐熱容器に並べてラップをして、600ワットの電子レンジで3分加熱する。
2. ブリは水気をキッチンペーパーで拭き取り、食べやすい大きさに切る。片栗粉を薄くまぶす。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、**1**を入れる。焼き色がついたら裏返し、空いたところに**2**を皮目を下にして加える。焼き色がつくまで上下を返しながら焼く。しょうがの千切りと調味料を加えて煮立たせる。ふたをして弱めの中火で5分ほど煮る。



だいこんにふんわりとラップをして電子レンジへ



ブリに薄くまんべんなく片栗粉をまぶす



だいこんに焼き色がついたら、ブリを加える



魚を崩さないように煮る。たれの回しげもOK

材料（2人分）

カレイ（切り身）…2切れ（260グラム）
 塩こしょう…少々
 薄力粉…適量
 オリーブオイル…大さじ1
 バター（有塩）…10グラム
 レモン汁…小さじ2

香草パン粉
 バン粉…2分の1カップ
 ハーブソルト…小さじ2
 オリーブオイル…大さじ1

この魚でもおいしい

春 カレイ

夏 タチウオ

秋 冬 サケ

通年 アカウオ

香草パン粉ムニエル



03

作り方

1. カレイは水気をキッチンペーパーで拭き取り、塩こしょうをふる。薄力粉を薄くまぶす。
2. ボウルにパン粉、ハーブソルト、オリーブオイルを入れて混ぜ「香草パン粉」を作る。
3. フライパンに**2**を入れて弱めの中火で熱し、きつね色になるまで炒って取り出す。
4. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、**1**を入れて焼き色がつくまで両面焼く。ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取り、バターを加える。バターが溶けたらレモン汁を加えて軽く煮立たせる。
5. 器に盛り、フライパンに残ったソースと**3**をかける。



カレイは焼く直前に準備するのがおすすめ



香草パン粉はしっかり混ぜるのがポイント

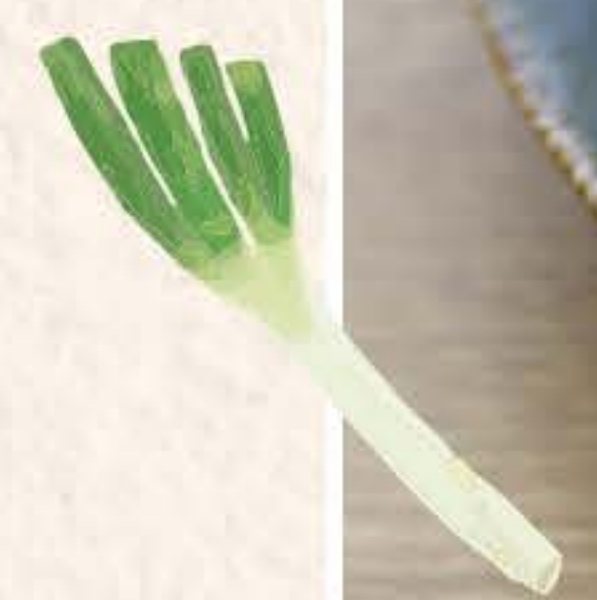


炒っているとハーブの香りが立ってくる



空いたところでレモン汁のソースをつくる

04



やみつきだれのサバ唐揚げ

材料（2人分）

サバ（切り身）…2切れ（160グラム）
片栗粉…大さじ3
サラダ油…適量

やみつきだれ
たまねぎ…6分の1個分（みじん切り）
長ねぎ…5センチメートル分（みじん切り）
砂糖…大さじ1
酢…大さじ1
醤油…大さじ1と2分の1
ごま油…大さじ2分の1
水…大さじ1

この魚でもおいしい

春 カマス

夏 サバ

秋 サンマ

冬 タラ



作り方

1. ボウルに「やみつきだれ」の材料を入れて混ぜる。
2. サバは食べやすい大きさに切る。ボウルにサバを入れ、1を大さじ1杯分取り分けて加え、なじむまでもみ込む。サバについたたれを軽く切り、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を2センチメートルの高さまで入れて170度に熱し、2を加えてきつね色になるまで揚げる。
4. ボウルに3と1を入れて軽く交ぜる。器に盛り、残ったやみつきだれをかける。



たまねぎと長ねぎはみじん切りにして交ぜる



やみつきだれとサバを交ぜ、もみ込む



サバは皮目を下にして油に入れていく

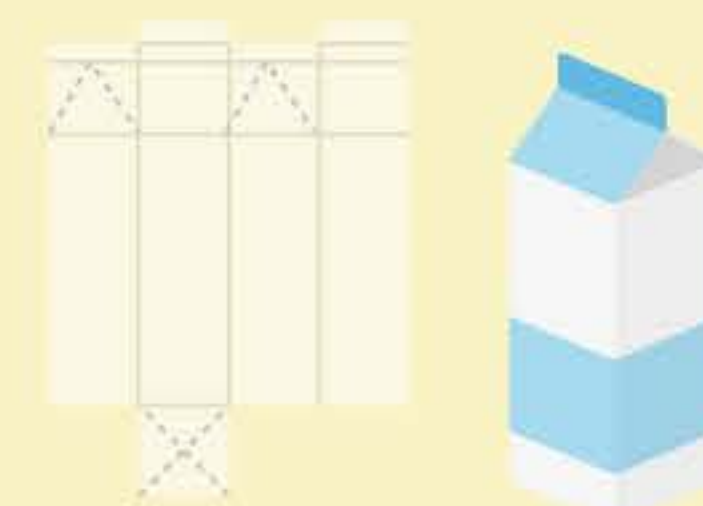


サバの衣がはがれないように軽く交ぜる

魚料理5つのポイント

01 片付けをラクにしたい

開いた牛乳パックをまな板シートとして活用。魚を切った後、まな板を洗う手間が省ける。



02 調理中の臭いが気になる

焼き魚の煙や臭いが気になる場合、白身魚を使ったり、煮物や唐揚げにするのもおすすめ。



03 生ごみを減らしたい

魚料理で生ごみが増えるのが苦手なら、刺身や切り身を使ったり、骨まで食べられる缶詰が便利。



04 解凍のコツを知りたい

冷凍はおいしさをキープできる保存方法。塩水解凍は冷蔵庫解凍より早く解け、うま味もキープ。



05 手についた臭いをとりたい

魚を調理後、まず手を酢水（水180ミリリットル：酢小さじ1）で洗い、それから手洗い。魚の臭みが抜けやすい。



＼ 目利きのプロが教える ／



魚選びのコツ



「鮮魚専門店 魚力」を訪問し、

目利きのプロに「特においしい魚を見るポイント」を教えてもらいました。

「魚をおろしてほしい時の伝え方」も、魚を買う時の参考にしてください。

3つのポイントを知って
活きのいい魚を選んでね！



(株) 魚力 東武百貨店池袋店

店長 小輪瀬 裕司さん

旬の魚はおいしく栄養も豊富です。新鮮でおいしい魚を選ぶ見どころを押さえて、海の幸を存分に味わってください。魚力は「日本の魚食文化を伝えたい」という思いを持ち、皆さまに鮮度の良い魚を提供しています。

プロ直伝！

新鮮でおいしい魚の**選**び方



1尾の選び方



POINT

全体のツヤとハリ

まず1尾全体を見回し、ツヤとハリ of 良さを確認します。色鮮やかでふっくらしている魚は新鮮でおいしいです。



POINT

みずみずしく輝く目

目がみずみずしく、キラキラ輝いている魚は鮮度良好。





切り身の選び方



POINT

血合いが鮮やかな赤色

魚の背と腹の間にある「血合い」と呼ばれる筋肉がきれいな赤色で、カットした角が鋭角な切り身が新鮮です。



魚捌きはプロにお任せ！

鮮魚店やスーパーマーケットの魚売り場には「魚をおろすサービス」があります。「捌き方を指定する必要はなく、食べ方などを相談していただければ、おすすめの魚や切り方を提案します」（小輪瀬さん）。捌いてもらうと家庭で生ごみも出ないので、より魚料理が気軽になります。

知っていますか？

水産エコラベルのこと



魚の味わいを楽しむとともに「水産資源の持続性や生態系の保全」を考える消費者が増えています。水産資源について気になったら「水産エコラベル」に注目してみましょう。水産エコラベルは、生態系や資源の持続性に配慮した方法で漁獲・生産された水産物（商品）に表示されるラベルです。認証を受けた事業者の、基準を満たした商品にだけ表示でき、購入することで、日本の魚食文化に貢献ができます。

今週のまとめ

簡単でおいしいレシピを知ると、魚料理がもっと身近になります。

新鮮でおいしい魚の見方を覚えたり、手軽なサービスも利用しながら

旬の魚を味わう機会を増やし、より豊かな食卓を楽しんでください。



aff 11月号
特集一覧は
こちら>>



Follow Me !

Instagramも更新中！