

電子レンジで
手間いらず!!

簡単

おさかなレシピ



松山市水産市場運営協議会

目次

和食

鯛のアラの酒蒸し	1
鯛のアラ炊き	2
鯛の和風レンジ蒸し	2
鯛の蕪蒸し	3
ブリの照焼き	3
ブリ大根	4
カツオの角煮	4
太刀魚の照焼き	5
サワラの田楽	5
サワラのみそマヨネーズ焼き	6
大羽イワシの蒲焼	6
イワシの梅干し煮	7
鮭おこわ	7
鮭とじゃがいものみそバター煮	8
アサリのしぐれ丼	8
アサリの酒蒸し	9
サンマの南蛮漬け	9
サンマのにんにく煮	10
サンマの梅生姜煮	10
カレイの焼きびたし	11
メバルの煮付け	11
サバの味噌煮	12
サバのゴマまぶし焼き	12
カキのつくだ煮	13
チヌのネギ蒸し	13
魚とじゃがいものちり蒸し	14
タコとわけぎのぬた	14

洋食

鯛の香草パン粉焼き	15
鯛とアサリのアクアパッツァ風	16
鯛のトマト煮カレー風味	16
鯛のレモン蒸し	17
太刀魚のムニエル	17
鮭のクリームチーズ煮	18
鮭のちゃんちゃん焼き	18
アジのさっぱり魚バーグ	19
サワラのピカタ	19
チヌのバターソテー	20
アサリのボンゴレスパゲティ	20
アサリのクラムチャウダー	21
白身魚のあっさり煮	21
タコのマリネ	22

中華

鯛のねぎ蒸し	22
鯛と野菜の香り蒸し	23
鯛の味噌バター蒸し	23
アジの中華サラダ	24
白身魚の甘酢あんかけ	24

番外

ジューシー焼きガキ	25
お魚ソーセージでヘルシーきんぴら	25
お魚ソーセージでカリカリ	25
魚の骨せんべい	25



和食 鯛のアラの酒蒸し

養殖鯛は平成26年松山市公設水産地方卸売市場での取扱量の第1位で、年間取扱量は681tとなっています。

鯛



旬:3~5月



1人分
156kcal

材料(1人分)

鯛のアラ(切り身でもよい)……………100g
大根……………1cm
ねぎ(みじん切り)……………適量
ポン酢……………お好みで
酒……………大さじ1
塩……………少々

作り方

- 1 鯛のアラに塩を振って10分おく。
- 2 大根おろしをつくっておく。
- 3 お皿に鯛をのせ、酒をかけてふんわりラップをし、500Wのレンジで7分加熱する。
- 4 お皿にたまっている水分を切る。
- 5 ラップを外して鯛の上に大根おろしをのせ、ねぎをのせて出来上がり。
- 6 食べる時にポン酢をお好みで。



和食 鯛のアラ炊き

鯛



旬:3~5月

真鯛は愛媛県の県魚に指定されていて、生産量は10年以上全国シェア第1位を保ち続けています。



330kcal

材料

鯛の頭半分(1パック)	しょうが(干切り)……………1片
……………150g程度	
A	
しょうゆ……………大さじ1と1/2	
砂糖……………大さじ1	
酒……………大さじ1	
みりん……………大さじ1	

作り方

- 鯛のアラは洗って、サッと湯通しし、冷水にとる。水で流しながら血の塊を取り除き、小さなウロコをつめの先や、スプーンなどでこそぎ取る。その後ザルにとって水気を切る。
- 耐熱容器に①を入れ、Aのあわせ調味料をかける。ラップをし、500Wのレンジで7分加熱し、中まで火を通す。
- 電子レンジから取り出す。時々裏返し、煮汁をアラに回しかけ15分くらいおいて味をなじませる。
- 器に盛り、干切りにしたしょうがを添え完成。



和食 鯛の和風レンジ蒸し

鯛



旬:3~5月

鯛の名前の由来は、その形状が「たいら(平ら)」であることからきた説と、日本では赤色が「めでたい色」とされ、そこからきたものという二つの説があります。



1人分
140kcal

材料(1人分)

鯛(切り身)……………70g程度	レモン(すだちなど)
ニンジン……………少量	……………スライス1枚
長ねぎ……………5cm程度	
しめじ……………少量	A
塩……………少々	しょうゆ……………小さじ1
酒……………少々	酒……………小さじ1
	みりん……………小さじ1

作り方

- 鯛は塩と酒を軽く全体にふっておく。ニンジン、長ねぎ、しめじは食べやすい大きさに切る。
- フッキングシートを広げ、鯛を真ん中に置きその上にニンジン、長ねぎ、しめじをのせ、Aをふりかける。
- ②のシートをキャンディ包みし、500Wのレンジで4分程度加熱する。レモンを添えて完成。

ポイント

ニンジンは火が通りやすいようになるべく薄めに切ってください。

電子レンジ
手間いらず!!



和食 鯛の蕪蒸し

鯛



旬:3~5月

鯛の色はなぜ赤いのか。とても目立つように思われますが、実は深海では光の関係で黒っぽくしか見えず、敵から見つかりにくくなっています。



1人分
148kcal

材料(2人分)

鯛	2切れ(150g程度)	A	酒	小さじ2
蕪	1個		みりん	小さじ1
銀杏	6粒		薄口しょうゆ	小さじ2
			卵白	1/2個

作り方

- ① Aの調味料を鯛と合わせ味をなじませる。銀杏は熱湯につけて薄皮を取っておく。
- ② 蕪は皮をむき、すりおろしてザルに打ち上げ水気を切る。卵白を軽く溶き、すりおろした蕪に混ぜる。
- ③ 器に①で合わせた鯛と調味料をのせる。②で合わせた蕪を鯛の切り身が隠れるようにふんわりのせ、その上に銀杏を飾る。かるくラップをして500Wのレンジで5分加熱する。

※蕪の水分の状態によっては味が薄くなるので、お好みで調整してください。

電子レンジ
手間いらず!!



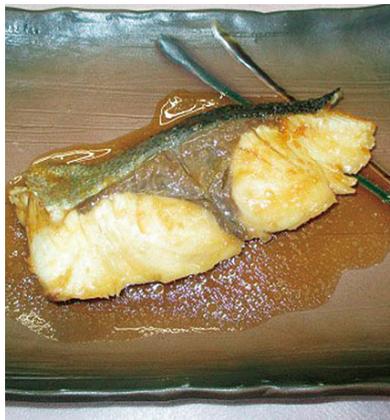
和食 ブリの照焼き

ブリ



旬:12~2月

天然ブリは平成26年の松山市公設水産地方卸売市場での取扱量の第3位(フィールを除く)で、年間取扱量は390tとなっています。



1人分
264kcal

材料(2人分)

ブリ	2切れ(150g程度)	A	しょうゆ	大さじ2
			砂糖	大さじ2
			酒	大さじ2
			片栗粉	大さじ1/2
			しょうが汁	小さじ1/2

作り方

- ① ボウルにAを合わせ、よく混ぜる。その中にブリを入れタレを絡める。
- ② ブリの両面にタレが絡んだらラップでふたをする。ラップの端は少し開けておく。
- ③ レンジにブリの皮が上になるようにして入れ、500Wのレンジで3分30秒加熱する。タレをかけて完成。



和食 ブリ大根

ブリ



旬:12~2月

成長するにつれて名前が変わる出世魚の代表的なものとして知られています。
出世魚は昔から縁起物として扱われています。



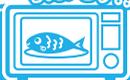
1人分
317kcal

材料(4人分)

ブリ	4切れ	A	しょうが(千切り)	1片
大根	1/3本		酒	大さじ4
			みりん	大さじ3
			しょうゆ	大さじ3
			砂糖	大さじ5

作り方

- 1 大根は1.5cm程度の厚さでちよう切りにし、耐熱皿に並べ、ラップをして串が通る程度に500Wのレンジで10分加熱しておく。
- 2 耐熱皿に、よく混ぜ合わせたAを入れ、そこに一口大に切ったブリと①の大根を入れて、5分間よく馴染ませておく。
- 3 ②をラップなしでレンジで10分加熱する。途中、上下を混ぜ合わせながら加熱すると、味が均等になる。



和食 カツオの角煮

カツオ



旬:4~6月
10~11月

カツオの旬は、脂の少ないあっさりした春の「初カツオ」と、脂ののった秋の「戻りカツオ」の2回あります。いずれもそれぞれの美味しさがあります。



1人分
317kcal

材料(4人分)

カツオ	300g	A	みりん	大さじ2
A	しょうが(千切り)…1片 砂糖…大さじ2 酒…大さじ4 しょうゆ…大さじ3		はちみつ	大さじ1
			片栗粉	大さじ2

作り方

- 1 カツオは骨を取り除き1.5cm角のサイコロ状に切る。
- 2 Aをよく混ぜ合わせて耐熱ボウルに入れ、①を重ならないように並べ、ラップなしで500Wのレンジで4分加熱し、上下返して再度、4分加熱する。
- 3 煮汁をからめるように混ぜれば出来上がり。

※②でカツオを重ならないように入れないとくっついてしまうので注意しましょう。

電子レンジ
手間いらず!!



和食 太刀魚の照焼き

太刀魚

旬:11~1月

口は大きく、下あごは突き出ている、歯はまるですどいかミソリのようになっています。年中とれますが、秋から初冬が旬といわれています。



1人分
306kcal

材料(4人分)

太刀魚……………	4切れ	A	しょうゆ……………	大さじ3
長ねぎ……………	1/2本		酒……………	大さじ2
			砂糖……………	大さじ1と1/2
			片栗粉……………	大さじ1

作り方

- 1 長ねぎは薄く、斜めそぎ切りにし、水にさらしよく水気を切っておく。
- 2 太刀魚を耐熱皿に並べ、Aを混ぜ合わせたものを上からかける。ふわっとラップをかけ500Wのレンジで5分加熱する。
- 3 ラップを外し、太刀魚の身をくずさないよう煮汁をスプーンですくって何度もかけ、照りをつける。
- 4 ③を皿に盛り、①の長ねぎを飾れば出来上がり。

オーブンレンジ
手間いらず!!



和食 サワラの田楽

サワラ



旬:4~5月
9~10月

サワラの旬は春の「上りサワラ」と秋の「下りサワラ」の2回あるといわれています。肉質は白身でやわらかく淡泊な味わいです。



1人分
218kcal

材料(4人分)

サワラ……………	4切れ	A	味噌……………	大さじ2
			砂糖……………	大さじ2
			酒……………	大さじ1と1/2
			おろししょうが……………	少々

作り方

- 1 Aをよく混ぜ合わせ、サワラを30分程度つけこむ。
- 2 ①をアルミホイルで包み、250℃のオーブンで約10分加熱する。
- 3 さらに、アルミホイルを開けてオーブンで約8分、味噌が香ばしく焼けたら出来上がり。

オープンレンジ
手間いらず!!



和食 サワラのみそマヨネーズ焼き

サワラ



旬:4~5月
9~10月

サワラはサバやイワシ等をエサとしているため、EPAやDHAが多く含まれており、血栓やガンの抑制のはたらきがあるといわれています。



1人分
196kcal

材料(2人分)

サワラ……………2切れ	パン粉……………大さじ1/2
塩・こしょう……………各少々	アスパラガス……………3本
A 味噌……………小さじ1/2	舞茸……………50g(1/2パック)
マヨネーズ……………大さじ1	

作り方

- 1 サワラに塩・こしょうを振る。アスパラガスは4cmに切る。舞茸はほぐしておく。
- 2 オープンシートを敷いた天板にサワラをのせる。Aをよく混ぜたものをサワラに塗る。横にアスパラガスと舞茸を並べる。アルミホイルでふたをして230℃のオープンで約10分焼く。
- 3 アルミホイルを取り、サワラにパン粉をふり再度2~3分焼き、焦げ目をつける。
- 4 サワラを皿に盛り、横にアスパラガスと舞茸を添える。

電子レンジ
手間いらず!!



和食 大羽イワシの蒲焼

イワシ



旬:5~7月

マイワシは成長するにつれて小羽~中羽~大羽と呼び方が変わっていきます。大羽イワシは20cm以上の大きいものを指しています。



1人分
124kcal

材料(4人分)

イワシ……………4尾	しょうゆ……………大さじ2
(大きければ片身、小さければ開いて)	みりん……………大さじ2
小麦粉……………適量	A 砂糖……………小さじ2
粉さんしょう……………適量	しょうが(絞り汁)……………大さじ1
	片栗粉……………大さじ1

作り方

- 1 イワシに小麦粉をまぶし、皮の面を上にして並べラップをして500Wのレンジで3~4分加熱する。
- 2 Aをよく混ぜ合わせて①にかけて、ラップなしで3~4分レンジで加熱する。
- 3 お好みで粉さんしょうをかけてお召し上がりください。

電子レンジ
手間はわずか



和食 イワシの梅干し煮

イワシ



旬:5~7月

節分に焼いたイワシの頭を柊(ヒイラギ)につけたものを門に刺しておくくと魔除けになると全国に伝わっています。柊のトゲが鬼の目を刺し、イワシのにおいが鬼を近づけないといわれています。



1人分
364kcal

材料(1人分)

イワシ	3尾	A	砂糖	小さじ1
ワカメ(乾燥)	少々		しょうゆ	小さじ2
梅干し	小1個		酒	大さじ2
しょうが	少々			

作り方

- 1 イワシの頭と腹を切り落として、水洗いしておく。味の含みと火の通りを良くするためにイワシの表面に斜めの切り込み(中骨のあたりまで)を入れておく。
- 2 しょうがは千切りにし、梅干しは種を取り除いて潰しておく。ワカメは水につけてもどし、食べやすい大きさに切っておく。
- 3 Aを混ぜ合わせて、皿にイワシを並べ②のしょうがと梅干しをイワシに添え、Aを全体に回しかける。
- 4 ラップをイワシに密着するようにかけ、500Wのレンジで3分加熱する。
- 5 尾の部分は熱がとおりやすいため、もどしたワカメを尾にのせ、再度ラップをして500Wのレンジで3~4分加熱し完成。

電子レンジ
手間はわずか



和食 鮭おこわ

鮭



旬:9~11月

川の上流でふ化して海へ下り、成魚になって再び産卵のために同じ川に戻ってきます。成熟して産卵期に近づきすぎないうちが、脂がのって美味しい時期です。



1人分
283kcal

材料(4人分)

鮭	2切れ(160g程度)	B	和風だし	小さじ1
もち米(といでザルに上げる)	2合(360cc)		酒	大さじ4
水	2カップ弱		塩	小さじ1/2
A	酒	小さじ4	三つ葉	適量
	しょうゆ	小さじ1	白ゴマ	小さじ4

作り方

- 1 鮭はAとからめておく。大きめの耐熱容器にもち米を入れて水、Bを加えて1時間おく。
- 2 米の容器にラップをふんわりとかけて500Wのレンジで約10分加熱。取り出して上下を返しながらく混ぜて、鮭を米にうめるように入れ、同様に8分程度加熱する。
- 3 取り出した鮭の身をほぐし、骨をとり、皮は手で粗くちぎって、全体に混ぜ合わせる。
- 4 さっと湯通ししてざく切りにした三つ葉を飾り白ゴマを散らす。



和食 鮭とじゃがいものみそバター煮

鮭



旬:9~11月

鮭は赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。赤身魚の判断基準であるヘモグロビンとミオグロビンの量は少なく、エサであるオキアミの中に含まれるアスタキサンチンという赤い色素が関係しています。



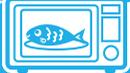
1人分
359kcal

材料(4人分)

生鮭の切身 ……4切れ(400g程度)	A	みそ……………大さじ3
じゃがいも ………3個(500g程度)		酒……………大さじ2
		みりん……………大さじ2
		バター……………大さじ3
		きざみパセリまたはねぎ ……………適量

作り方

- 1 鮭、じゃがいもを一口大に切る。
- 2 じゃがいものみ500Wのレンジで5分加熱する(串が通るまで)。
- 3 Aの調味料を合わせ、レンジでバターが溶けるまで温める。
- 4 鮭、じゃがいもにAを混ぜ、500Wのレンジで8分加熱する。
- 5 ④をさっくりと混ぜ、きざんだパセリまたはねぎを散らせて、完成。



和食 アサリのしぐれ丼

アサリ



旬:4~5月

この時期のアサリは、産卵をひかえて、プランクトンを食べて栄養を蓄えているためとても美味しいといわれています。



1人分
426kcal

材料(4人分)

アサリ……………400g	A	砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ3		みりん……………大さじ1
しょうが(大きめの千切り) ……………30g		しょうゆ…大さじ2と1/2
		酒……………大さじ2
		長ねぎ(細い千切り)…1/2本
		ごはん……………4人分(600g)

作り方

- 1 アサリは耐熱皿に入れ、酒をかけてラップをし500Wのレンジで5分加熱し、身を取り出す。
- 2 耐熱皿に、アサリのむき身、しょうがとAを入れ、ラップをしてレンジで6分加熱し、たれとなじむようによく混ぜる。
- 3 ごはんを盛りその上に②をのせ、白髪ねぎを飾る。

電子レンジ
手間いらず!!



和食 アサリの酒蒸し

アサリ



旬:4~5月

アサリには鉄分やビタミンB12が含まれており、貧血防止の役割があります。
また、タウリンも含まれており、コレステロール低下の作用があります。



1人分
61kcal

材料(2人分)

アサリ…1パック(300g程度)
酒……………大さじ3
ねぎ(小口切り)
……………適量

作り方

- 1 耐熱皿にアサリと酒を入れ、ふんわりラップをして500Wのレンジで4分加熱する。
- 2 ねぎを散らし、完成。

注意!

- ① まだ貝の口が開いていないものがあれば、再度加熱してください。

電子レンジ
手間いらず!!



和食 サンマの南蛮漬け

サンマ



旬:9~11月

サンマは必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質やビタミンA、骨や歯に欠かせないカルシウム、頭よくなるDHAなど、たくさんの栄養があります。



1人分
417kcal

材料(4人分)

サンマ(三枚おろし)	しょうゆ……………180cc
……………2尾(300g程度)	塩……………小さじ3
小麦粉……………大さじ2	A 砂糖……………大さじ3
サラダ油……………100cc	みりん……………180cc
A おろししょうが…1片分	赤唐辛子(小口切り)…2本
だし汁……………180cc	玉ねぎ(薄切り)…1個
酢……………360cc	パセリ……………適量

作り方

- 1 サンマは食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶして耐熱皿に並べる。上からたっぷりのサラダ油をかけ、ラップをし、500Wのレンジで5分加熱する。
- 2 ①の余分な油を捨て、赤唐辛子、玉ねぎを加えて、よく混ぜたAを上からかけてラップをし、レンジで3分加熱する。
- 3 取り出して全体をよくかき混ぜ、冷やしてパセリを添えてお召し上がりください。

電子レンジ
手間いらず!!



和食 サンマのんにく煮

サンマ



旬:9~11月

美味しいサンマの見分け方は、口先がほんのり黄色いもの。目が濁っていないもの。頭から背中にかけて盛り上がっていて厚みのあるもの。お腹が硬く張りのあるもの。尻尾を持った時刀の様に一直線に立つもの。以上が良いとされています。



1人分
514kcal

材料(4人分)

サンマ	4尾	A	しょうゆ	大さじ4
にんにく(うす切り)	3片		みりん	大さじ4
赤唐辛子(小口切り)	3本		砂糖	大さじ2
			水	大さじ4

作り方

- ① サンマは頭を落とし、水洗いして水気をとり、3cm程度の筒切りにし、耐熱皿に並べる。
- ② Aにんにくと赤唐辛子を混ぜ、①にかけ、ラップをして500Wのレンジで5分加熱し、上下返して再度5分加熱する。
- ③ ラップを外し、身をくずさないようにスプーンなどで、煮汁をサンマにかけ、味をなじませる。

電子レンジ
手間いらず!!



和食 サンマの梅生姜煮

サンマ



旬:9~11月

秋刀魚と書くのは、色や形が刀に似ており、秋にとれる刀のようだとイメージしたからだとわれています。



1人分
514kcal

材料(2人分)

サンマ	2尾	A	酒	1カップ
しょうが	大2片		しょうゆ	大さじ3
梅干し(甘くないもの)	3個		みりん	大さじ2

作り方

- ① サンマは食べやすい大きさに切り(2~3等分くらい)水洗いしておく。しょうがは3mm位の薄切りにし、梅干しは種を抜いておく。
- ② 材料を全て耐熱容器に入れ、Aはサンマが被る程度の量を入れる。
- ③ 500Wのレンジで2分半加熱し、少し容器を揺らして中身を混ぜたら、再度2分半加熱し、完成。

※サンマの大きさによって加熱時間の調整をしてください。



和食 カレイの焼きびたし

カレイ



旬:10~1月

「左ヒラメに右カレイ」という見分け方が一般的です。他にもヒラメはイワシやアジを食べるため大きくて強い歯を持ち、カレイはイワシやゴカイを食べるため小さな歯を持っているなどの違いがあります。



1人分
147kcal

材料(4人分)

カレイ	400g	赤唐辛子(小口切り)	1本	
酒	少々	サラダ油	少々	
A	黒すりゴマ	大さじ3	ねぎ(飾り用)	適量
	酢	大さじ3		
	薄口しょうゆ	大さじ3		
	砂糖	大さじ2		
	酒	大さじ2		

作り方

- 1 カレイは骨をとりながら、一口大にそぎ切りし、酒を少々ふっておく。
- 2 Aを合わせ、砂糖が溶けるまでよく混ぜ、赤唐辛子を加える。
- 3 耐熱皿にサラダ油を塗り、水気をふいたカレイを均等に並べる。ラップなしで500Wのレンジで4分加熱し、返してさらに4分加熱する。
- 4 熱いうちに③を②に漬けて30分以上おき、味をなじませる。ねぎを飾れば出来上がり。



和食 メバルの煮付け

メバル



旬:3~5月

顔の大半を占める大きな目で見張っているような姿から「メバル」と呼ばれています。刺身でも煮つけでも唐揚げでも塩焼きでも何でもいける上品でくせのない魚です。



1人分
293kcal

材料(4人分)

メバル	4尾(500g程度)	酒	200cc
ごぼう(4cm程度の短冊)	1本	水	50cc
しょうが(千切り・飾り用)	1片	みりん	大さじ5
		砂糖	大さじ3
		しょうゆ	大さじ5
		しょうが(薄切り)	1片

作り方

- 1 メバルは身の厚い部分に切り込みを入れて深さのある耐熱皿に均等に並べ、ごぼうをすき間に置く。Aをよく混ぜてかけ、ラップをして500Wのレンジで約5分加熱し、返して、さらにラップなしで5分加熱する。
- 2 タレがからむように何度かメバルにかけ、ごぼうと皿に盛り、針しょうがを飾れば出来上がり。

電子レンジ
手間いらず!!



和食 サバの味噌煮

サバ



旬:11~2月

サバ紋と呼ばれる青色のまだら模様の背と銀白色の腹が特徴的で、日本では秋から冬にかけて旬を迎えるマサバと春から夏が旬のゴマサバがとれます。



材料(4人分)

サバ	4切れ	しょうが(千切り)	適量
しょうゆ	小さじ2		
酒	大さじ4		
A 合わせ味噌	大さじ2		
みりん	大さじ2		
砂糖	大さじ1		

作り方

- 耐熱皿にサバを並べ、混ぜ合わせたAを上からかける。
- ラップをして500Wのレンジで7分加熱する。途中で何回か取り出し、Aをかける。
- 器に盛り、しょうがを添え完成。

1人分
208kcal

電子レンジ
手間いらず!!



和食 サバのゴマまぶし焼き

サバ



旬:11~2月

新鮮なサバの見分け方は、目が真っ黒で澄んでいるもの。背中の子模様様が色濃くはっきりしているもの。腹は銀白色で光の具合によって帯状に黄金色が見えるもの。エラが鮮紅色で身を押しすと弾力があり、反り返るようなものを選んでください。



材料(4人分)

サバ	4切れ(300g程度)	白ゴマ	大さじ3
酒	大さじ2	しょうゆ	小さじ2
A 小麦粉	大さじ2		
水	大さじ2		

作り方

- サバに酒をふり、10分程度おく。Aを合わせ、水気をふき取ったサバにつけ、白ゴマをまぶす。
- ①を耐熱皿に均等に並べ、ラップなしで500Wのレンジで6分加熱し、熱いうちにしょうゆをぬれば、出来上がり。

1人分
299kcal

電子レンジ
手間いらず!!



和食 カキのつくだ煮



旬:11~3月

カキは「海のミルク」と呼ばれ、グリコーゲンが肝臓の機能を高め、疲労回復、筋肉や脳の動きを活発にし、タウリンはスタミナ増強、疲労回復に効果があり、コレステロールの上昇を抑える作用や、眼の疲れや、視力の衰えを回復する効果もあるそうです。



1人分
293kcal

材料(4人分)

カキ(加熱用)……400g程度
しょうが(千切り)……1片
酒………カップ1/2
砂糖………大さじ1
みりん………大さじ1
しょうゆ………大さじ2

作り方

- 1 カキは塩水できれいに洗い、水気をふきとっておく。
- 2 耐熱皿にしょうが、酒、砂糖、みりんを入れて混ぜ、ラップなしで500Wのレンジで4分加熱し、①を入れ、さらに4分加熱する。
- 3 アクを取り除き、しょうゆを加え、ラップなしで4分加熱し、汁気がなくなったら出来上がり。

電子レンジ
手間いらず!!



和食 チヌのネギ蒸し



旬:11~4月

春から初夏にかけての産卵期前後は味が落ちますが、秋から冬にかけては味がぐっとよくなります。



1人分
170kcal

材料(4人分)

チヌ……4切れ(360g程度)	しょうが(3cmの千切り)
酒………大さじ4	……………1片
しょうゆ………大さじ2	
長ねぎ(3cmの千切り)	A 鶏がらスープの素
……………1本	……………小さじ1
	塩・こしょう………各少々
	片栗粉………小さじ2

作り方

- 1 チヌは皮の真ん中に、切れ目を入れておき耐熱皿に並べ、酒、しょうゆで下味をつけてときどき返しながら10分程度おいて、上にして置く。
- 2 長ねぎ、しょうがは混ぜて①にのせる。ラップをかけ500Wのレンジで4分加熱。そのまま3分おき、余熱で蒸らして皿に盛る。
- 3 器に水カップ1(分量外)、Aとチヌの蒸し汁を入れてラップをし4分加熱する。
- 4 小さじ2の水(分量外)で溶いた片栗粉を熱いうちに③に加え、手早くかき混ぜ、皿に盛ったチヌにかけてお召し上がりください。

電子レンジ
手間いらず!!



和食 魚とじゃがいものちり蒸し

鯛



旬:3~5月

白身魚は回遊しないであまり動かないものや比較的深い海で単身ですごすタイプが多い。
また、赤身魚は回遊魚で集団生活をし、高速でひたすら泳ぎつづけるタイプが多いそうです。



1人分
213kcal

材料(2人分)

白身魚(鮭、鯛など) ……2切れ(150g程度)	塩・こしょう……………適量
切り昆布……………約70g	ミニトマト……………お好みで
じゃがいも……………1個	
酒……………大さじ2	
ポン酢……………大さじ2	

作り方

- 1 魚に塩をふり10分程度おき、水分が出たらふき取り、塩・こしょうで下味をつける。
- 2 切り昆布は食べやすく切り、じゃがいもはやや薄めの半月切り(5mm程度)にして水に少しさらしておく。
- 3 耐熱皿に切り昆布とじゃがいもを均等に敷き、その上に魚を置いて酒、ポン酢をふり、ラップをして500Wのレンジで9分半加熱し、お好みでミニトマトを添えて完成。

電子レンジ
手間いらず!!



和食 タコとわけぎのぬた

タコ



旬:5~9月

マダコは平成26年松山市公設水産地方卸売市場での取扱量の第2位で、年間取扱量は651tとなっています。



1人分
84kcal

材料(4人分)

ゆでタコの足(薄切り) ……2本(200g程度)	A	白味噌……………大さじ2
わけぎ……………1束		砂糖……………大さじ1
わかめ(もどしておく)…40g		酢……………大さじ1

作り方

- 1 わけぎは洗ってラップに包み、レンジで2分加熱し、ラップのまま流水で冷やし、5cmに切りそろえる。
- 2 わかめは食べやすい大きさに切り、500Wのレンジで1分加熱し水にさらして冷やす。
- 3 Aを合わせ、タコと水気を切った①、②を和える。

オープンレンジで
手間いらず!!



洋食 鯛の香草パン粉焼き

松山市水産市場では、正岡子規さんの俳句や書簡に登場する鯛料理5種類を(鯛のなます、鯛鮓(鯛の押し寿司)、ツケ鯛を盛った松山鮓、鯛の洗い、潮汁)を「一嘗三嘆 子規が愛した瀬戸の鯛料理」として平成23年10月に復活させました。

鯛



旬:3~5月



1人分
220kcal

材料(4人分)

鯛……………4切れ(300g程度)
にんにく(みじん切り)……………1片
パセリ(みじん切り)……………大さじ1
小麦粉……………大さじ2
卵……………1個
パン粉……………1カップ
サラダ油……………大さじ2
塩・こしょう……………各少々

※パセリの代わりにタイムやローズマリーなどの香草を使っても美味しくでき上がります。

作り方

- 1 パン粉に、にんにく、パセリを混ぜ、サラダ油を加えて混ぜておく。
- 2 鯛に塩・こしょうをして、小麦粉、とき卵を順につけ、①で合わせたパン粉をつけておく。
- 3 250℃にオーブンを予熱し、サラダ油を薄く塗った天板に②を置き、上からサラダ油を少量かけて15分焼く。

ポイント

魚は、鯛にこだわらず、サバやサワラなど、季節に応じて料理を楽しみましょう。

※一嘗三嘆とは、子規オリジナルの造語で、「一口食べると、何度も感動するほど美味しい」との意味です。

電子レンジ
手間はわずか!!



洋食 鯛とアサリのアクアパッツァ風

鯛



旬:3~5月

愛媛県では、平成5年に真鯛を県魚として指定しています。養殖・天然合わせて生産量の名実ともに日本一を誇ります。



材料(2人分)

鯛……………2切れ(150g程度)	A	白ワイン……………大さじ2
アサリ……………8~12個		オリーブ油……………大さじ2
ミニトマト(半分に切る)…6個		にんにく(みじん切り)…1片
塩・こしょう……………各少々		
パセリ(みじん切り)…大さじ1		

作り方

- 1 鯛を一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- 2 耐熱容器に鯛、アサリ、ミニトマト、その上からAをまわしかけ、ふんわりラップをして500Wのレンジで6分加熱する。
- 3 塩・こしょうで味を調整したあと、パセリを散らして、完成。

1人分
255kcal

電子レンジ
手間はわずか!!



洋食 鯛のトマト煮カレー風味

鯛



旬:3~5月

俳人 正岡子規さんは「秋風や 高井のていれぎ 三津の鯛」(明治28年)など鯛にまつわる俳句を多く残しています。



材料(2人分)

鯛(切り身)……………2枚	A	(トマトソース)
塩……………少々		トマトソース……………300g
カレー粉……………小さじ1		塩・こしょう……………各少々
小麦粉……………適量		
しめじ……………お好みの分量		
ほうれん草……………お好みの分量		

作り方

- 1 鯛の水気をしっかり取り、塩とカレー粉で下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 深さのあるお皿にクッキングシートを敷き、①を並べてラップをせずに500Wのレンジで5分加熱する。
- 3 クッキングシートを取り、Aを加えて、しめじ、ほうれん草を置き、ふんわりラップをし、500Wのレンジで3分加熱する。一度取り出してさっくり混ぜ合わせてさらに2分加熱し、完成。

1人分
192kcal

電子レンジ
手間いらず!!



洋食 鯛のレモン蒸し

鯛



旬:3~5月

松山市では、平成26年3月1日に落語家の林家三平さん・妻の国分佐智子さんを「松山めで鯛使(大使)」に任命しました。



材料(2人分)

鯛(切り身)	レモン(輪切り)……………1個
……………2切れ(150g程度)	濃口しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ2	パセリ(飾り用)……………適量
塩……………少々	

作り方

- 1 鯛の切り身に塩を振り15分ほどおく。それを水で洗い、キッチンペーパーなどで水分をふきとる。
- 2 耐熱皿に輪切りにしたレモンを敷き、その上に鯛をのせる。
- 3 酒、しょうゆをまわしてかけ、ふんわりラップをして500Wのレンジで5分加熱して、パセリを添えて完成。

1人分
151kcal

オーブンレンジ
手間いらず!!



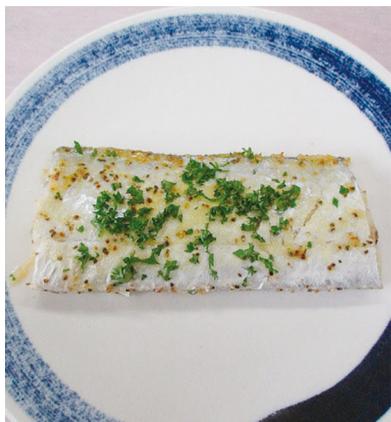
洋食 太刀魚のムニエル

太刀魚



旬:11~1月

太刀魚の名前の由来は、その姿形が刀に似ているからという説と泳ぐ姿が立ち泳ぎをしているようだからという説があります。



材料(2人分)

太刀魚(切り身)…150g程度	酒または白ワイン
塩……………小さじ1/4	……………大さじ1~2
ブラックペッパー…小さじ1/4	乾燥パセリ…大さじ1~2
にんにくのすりおろし…小さじ1/4	
オリーブ油……………小さじ2	
小麦粉……………大さじ1	

作り方

- 1 太刀魚の切り身は5cm大に切り、塩、ブラックペッパーをふりかけて3分ほどおく。
- 2 ①に小麦粉を振り、余分な粉を落としてから耐熱皿に並べオリーブ油とにんにくのすりおろしを混ぜてから太刀魚の表面に広げる。
- 3 酒または白ワインを全体にかける。
- 4 250℃にオーブンを予熱しクッキングシートを敷いた上に太刀魚をのせ10分加熱後、パセリを振って完成。

1人分
270kcal

電子レンジ
手間はわずか!!



洋食 鮭のクリームチーズ煮

鮭



旬:9~11月

鮭に含まれるアスタキサンチンは体内の活性酸素を抑え、動脈硬化を防止し、ガンの予防にも効果があるといわれています。



1人分
243kcal

材料(4人分)

鮭(切り身)……………4切れ	クリームチーズ……………100g
ブロッコリー…120g(1/2株)	牛乳……………大さじ6
エリンギ……………大2本	チキンコンソメの素…小さじ1
塩・こしょう……………適量	塩・こしょう……………各少々

作り方

- 1 鮭は一口大に切り、塩・こしょうをし、ブロッコリーは一口大に切り、エリンギは長さ半分に切り、縦に8等分にする。
- 2 クリームチーズは耐熱皿に入れ、ラップなしで20秒加熱し、よく練り、牛乳とチキンコンソメの素、塩・こしょうを加えてのぼす。
- 3 耐熱皿の中央をあけてブロッコリーとエリンギを平らに並べその上に鮭をのせる。②を材料に均一にからむように等分にかけ、ラップをして500Wのレンジで7分加熱する。
- 4 ラップを外し、ソースがからむように全体をよく混ぜ合わせる。

電子レンジ
手間はわずか!!



洋食 鮭のちゃんちゃん焼き

鮭



旬:9~11月

鮭はエラで塩分の濃さを調節する能力を持っているため、淡水でも海水でも生きることができます。



1人分
324kcal

材料(4人分)

鮭……………280g	バター……………40g
キャベツ(ざく切り)…200g	A 白味噌……………120g 砂糖……………10g 酒……………60cc
長ねぎ(斜め切り)……………60g	
ピーマン(1cm幅の輪切り)…60g	
ニンジン(短冊切り)……………40g	
塩・こしょう……………各少々	

作り方

- 1 鮭は塩・こしょうを両面にふり、下味をつける。
- 2 耐熱皿にキャベツ、長ねぎ、ピーマン、ニンジンを敷き、その上に水気をふいた鮭を置き、Aを混ぜ合わせてぬり、ラップをして500Wのレンジで10分加熱する。
- 3 ラップを取りバターを落として、ラップなしで10分加熱する。途中5分加熱した時点で鮭や野菜を上下入れ替えるように混ぜる。

電子レンジ
手間いらず!!



洋食

アジのさっぱり魚バーグ

アジ



旬:6~8月

大きさが20cmくらいまでをゼンゴと呼び、それ以上をアジと呼びます。
愛媛県内では、岬アジや奥地アジが有名です。



1人分
175kcal

材料(4人分)

アジ(三枚おろし)……400g
大根(すりおろす)……6cm幅
ポン酢しょうゆ……適量
大葉……4枚

A
しょうが(みじん切り)……1片分
青ねぎ(みじん切り)……4本分
片栗粉……大さじ3
卵……1個
塩・こしょう……各少々
しょうゆ……小さじ1/2

作り方

- 1 アジは皮をはぎ、包丁でたたいて細かくし、すり鉢かフードプロセッサーですり身にする。
- 2 ボウルに①とAを入れ、よく混ぜ合わせ4等分にし、小判型にして耐熱皿に並べる。ラップなしで500Wのレンジで15分加熱する。火が通ったか竹串で確認する。
- 3 大葉を飾り、おろし大根とポン酢しょうゆでお召し上がりください。

電子レンジ
手間いらず!!



洋食

サワラのピカタ

サワラ



旬:4~5月
9~10月

体の表面に光沢があり、体の中心の斑紋がはっきりしているものが新鮮です。
鮮度が落ちると斑紋がぼやけてきます。



1人分
190kcal

材料(4人分)

サワラ……4切れ(320g程度)
塩・こしょう……各少々

A
粉チーズ……小さじ2
とき卵……2個分
パセリ(みじん切り)……小さじ2
サラダ油……少々

作り方

- 1 サワラは1切れを3、4枚にそぎ切りして塩・こしょうをふっしておく。Aを混ぜてピカタの衣を作っておく。
- 2 耐熱皿にサラダ油をぬり、サワラを衣にくぐらせ並べる。ラップをして500Wのレンジで6分加熱して、火が通ったら出来上がり。

電子レンジ
手間いらず!!



洋食 チヌのバターソテー

チヌ



旬:11~4月

チヌは成長によって性転換する魚としても知られています。
幼魚のときはオスで、成長すると多くがメスに性転換します。



1人分
238kcal

材料<4人分>

チヌ(切り身)……………4切れ
塩・こしょう……………各少々
しょうゆ……………大さじ2
バター……………30g
パセリ(みじん切り)……適量

作り方

- 1 チヌに塩・こしょうをして5分程度おく。出てきた水気をペーパータオルでふき、しょうゆに10分程度、裏返しながらかつけておき、とり出して水気をふいておく。
- 2 耐熱皿に①を並べ、その上にバターを3等分に切ったのせ、ラップなしで500Wのレンジで4分加熱する。チヌだけを取り出し皿に盛り付ける。
- 3 仕上げにパセリを散らして完成。

ポイント

レモンをしぼっても、おいしくいただけます。

電子レンジ
手間いらず!!



洋食 アサリのボンゴレスパゲティ

アサリ



旬:4~5月

アサリは2本の管を出して、水を吸ったり出したりしています。水を吸い込む管を入水管、吐き出す管を出水管といいます。



1人分
451kcal

材料<4人分>

殻付きアサリ……………24個 乾スパゲティ(茹でておく)
白ワイン……………大さじ2 ………………400g
赤唐辛子(小口切り)…適量
にんにく(みじん切り)…1片
オリーブオイル…大さじ1~2
塩・こしょう……………各少々

作り方

- 1 砂抜きしたアサリを深めの耐熱皿に入れ白ワイン、赤唐辛子、にんにく、オリーブオイルを加え、ラップをして500Wのレンジで1分半加熱する。
- 2 上下を混ぜ、さらに1分半加熱しアサリの口を開かせる。
- 3 アサリの汁は、味をみて塩・こしょうで味を調べておく。
- 4 茹でておいたスパゲティは、オリーブオイル(分量外大さじ2)を混ぜておき、③をからめ、②を混ぜて仕上げる。

電子レンジ
手間いらず!!



洋食 アサリのクラムチャウダー

アサリ



旬:4~5月

アサリは入水管で吸い込んだ海水で呼吸をすると同時に、海水に含まれる植物プランクトンなどエサを取り込み濾して、出水管から海水を排出します。



1人分
141kcal

材料(4人分)

アサリ(むき身).....100g	市販のクリームシチューの素(粉末)
しめじ(1cm角切り)....70g40g
えのき茸(1cm角切り)....70g	水.....500cc
A マッシュルーム(1cm角切り)....70g	牛乳.....200cc
玉ねぎ(1cm角切り)....1/2個	塩・こしょう.....各少々
ベーコン(1cm角切り)....1枚	パセリ(みじん切り)....少々

作り方

- 1 深さのある耐熱皿にAとアサリ、水を入れ、クリームシチューの素を全体に振り入れる。
- 2 ラップを軽くかけ、500Wのレンジで約13分加熱。牛乳を入れ、再び軽くラップをして約2分加熱する。
- 3 最後に塩・こしょうを加えて味を調べ、パセリをかける。

電子レンジ
手間いらず!!



洋食 白身魚のあっさり煮

鯛



旬:3~5月

白身魚と赤身魚は一般的に身の色で判断していますが、実は、筋肉に含まれるミオグロビン・ヘモグロビン(色素タンパク質)の量によって決まります。



1人分
121kcal

材料(2人分)

白身魚(鯛、スズキ、サワラなど)	(だし汁)
...2切れ(150g程度)	A 水.....1カップ
塩.....少々	固形コンソメ.....1個
しめじ(椎茸).....適量	
長ねぎ.....8cm	
ほうれん草(菜の花).....2株	

作り方

- 1 魚は塩をふり20分おいて水洗いをし水気をふきとる。たっぷりのお湯でさっと霜降りして氷水に取る。
- 2 霜降りした魚を耐熱皿にのせ、長ねぎ、しめじ、ほうれん草を加えて、Aをかけラップをする。500Wのレンジで約6分加熱して完成。

電子レンジ
手間いらず!!



洋食

タコのマリネ

タコ



旬:5~9月

タコは魚介類の中でも上位に入るほどタウリンをたっぷり含んでいて、
高血圧に効果があり、コレステロール値も下げられます。



1人分
188kcal

材料(4人分)

ゆでタコの足(薄いそぎ切り) ……2本(200g程度)	A	レモン汁………120cc
ピーマン(1cm角切り)……4個		塩………小さじ1
セロリ(1cm角切り)……60g		カレー粉………小さじ1
玉ねぎ(1cm角切り)……1個(200g)		サラダ油………大さじ4
トマト(皮をむきざく切り)……2個		タバスコ………小さじ2
		セロリの葉………適量

作り方

- 耐熱皿にピーマン、セロリ、玉ねぎ、トマトを入れ、Aを混ぜ合わせたマリネ液を加えて混ぜ、ラップをかけて500Wのレンジで3分加熱し、取り出して混ぜ、更に3分加熱する。
- 耐熱皿の片方に野菜を寄せ、タコを入れてその上に野菜をのせて、ラップをかけてレンジで2分加熱する。そのまま粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしたら、セロリの葉を飾って出来上がり。

電子レンジ
手間いらず!!



中華

鯛のねぎ蒸し

鯛



旬:3~5月

鯛の旬は、産卵期直前の桜の季節が有名です。この時期の鯛は、桜鯛と呼ばれ、
脂がのって美味しいといわれています。また、秋の紅葉鯛も美味しいといわれています。



1人分
210kcal

材料(2人分)

鯛の切り身………2切れ	A	ゴマ油………大さじ1
塩………少々		しょうゆ………大さじ2
長ねぎ(斜め薄切り)……1本		砂糖………大さじ1
しょうが(干切り)………1片		
酒………大さじ1		

作り方

- 鯛の切り身に塩をふって15分ほどおいて水で洗い、キッチンペーパーなどで水分をふきとる。
- 耐熱皿に長ねぎとしょうがの半分を敷いて鯛を並べ、残りのしょうがをのせて酒をふり、Aをまわしかけてふんわりラップをして500Wのレンジで7分加熱する。

電子レンジ
手間いらず!!



中華 鯛と野菜の香り蒸し

鯛



旬:3~5月

俳人 正岡子規さんは、山々に桜の花が咲く頃に、産卵のために内海に集まってくる桜鯛(真鯛)を「まな板に 鱗ちりしく 桜鯛」と詠んでいます。



1人分
155kcal

材料(2人分)

鯛(切り身)	にんにく……………1片
……2切れ(150g程度)	塩……………少々
ニンジン……………1/3本	粗挽き黒こしょう……少々
ねぎ……………1本	A 酒……………大さじ1
大葉……………4枚	ゴマ油……………小さじ1
しょうが(親指大)……………1片	しょうゆ……………少々(お好みで)

作り方

- 1 鯛は皮に切れ目を入れ、塩と黒こしょう少々を両面に振り、10分ほど置いておく。ニンジンは千切り、ねぎは斜めの薄切りにする。大葉、しょうがは千切り、にんにくは薄くスライスする。(すりおろしてもよい。)
- 2 耐熱皿に千切りしたニンジンを敷き鯛をのせる。鯛の上から千切りにしたしょうがとねぎを散らし、Aをふりかけ、ふんわりとラップをする。
- 3 ②を500Wのレンジで6分ほど加熱。できあがったら、野菜と魚を皿に盛りつけ青じそを散らして完成。(お好みでしょうゆを入れてください。)

電子レンジ
手間いらず!!



中華 鯛の味噌バター蒸し

鯛



旬:3~5月

鯛の種類は、真鯛、黄鯛、黒鯛、金目鯛をはじめ24種類と言われています。このうち最も有名な真鯛は、大きくなると80cmから120cmにもなりますが、食用として美味しいとされるのは30cmから60cmくらいです。



1人分
216kcal

材料(2人分)

鯛……………2切れ(150g程度)	バター……………大さじ2
キノコ類……………お好みで	味噌……………小さじ2
インゲン……………2本	A 中華だし……………小さじ2
	酒……………小さじ2
	みりん……………小さじ2

作り方

- 1 キノコ・インゲンは食べやすい大きさに切る。
- 2 Aの材料を練り合わせる。
- 3 皿に鯛を置き、野菜にAの調味料をぬる。ラップをして500Wのレンジで7~10分加熱して完成。

電子レンジ
手間いらず!!



中華 アジの中華サラダ

アジ



旬:6~8月

アジ選びは、目が透き通って黒目がはっきりしていて、ヒレやエラがピンとはっているのがよいです。



1人分
125kcal

材料(4人分)

アジ(三枚おろし)……200g	しょうゆ……大さじ1と1/2
酒……………大さじ2	酢……………大さじ1と1/2
大根(細い帯状) ……150g(6cm程度)	サラダ油……大さじ1/2
サニーレタス……………1パック	A 砂糖……………小さじ1
	豆板醤(トウバンジャン)……少々
	白ゴマ(切り)……大さじ1と1/2
	んにく(みじん切り)……小さじ1

作り方

- ①アジは食べやすい大きさに切って耐熱皿に重ならないように並べ、酒を振ってラップをし、500Wのレンジで3分加熱し、余分な水気を捨て、粗熱をとり、20分程度冷ます。
- ②ピーラーでむいた大根とサニーレタスを一緒に冷水に入れ、パリッとしたらざるに上げておく。
- ③Aを混ぜて①にかけ、なじませたら皿に②を盛った上のにせ、よく混ぜてお召し上がりください。

電子レンジ
手間いらず!!



中華 白身魚の甘酢あんかけ

鯛



旬:3~5月

白身魚の一般的な特徴は、脂肪分が少なく、味が淡泊でコラーゲンが豊富です。また、身が柔らかく消化にも良いそうです。



1人分
262kcal

材料(2人分)

白身魚の切り身(鯛など)……200g	酢・しょうゆ・砂糖……各大さじ3
塩・こしょう……………各少々	水……………大さじ2
片栗粉……………小さじ2	A ゴマ油……………小さじ1
ニンジン(千切り)……1/5本程度(30g)	中華スープの素……小さじ1/2
玉ねぎ(スライス)……1/4個(50g)	パセリ(飾り用)……………適量

作り方

- ①魚を一口大に切り、軽く塩・こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ②耐熱皿に玉ねぎ、ニンジンを敷き、その上に魚の切り身を並べAをかける。
- ③ふんわりラップをして500Wのレンジで6分加熱する。
- ④タレを魚と野菜にしっかり絡ませ、パセリを添えて完成。

電子レンジ
手間いらず!



ジューシー焼きガキ

番外

カキといえば冬の味覚というイメージがあり、これは「マガキ」と呼ばれています。また、夏に食べることができる「岩ガキ」というものもあります。



材料(1人分)

殻付きカキ……………4個
レモン汁……………お好みで

1人分
48kcal

作り方

- 1 カキの殻周りをタワシで洗い、皿に並べる。
- 2 500Wのレンジでカキ1個につき1分加熱。4個なら4分で完成。

電子レンジ
手間いらず!



お魚ソーセージでカリカリ

番外



材料

魚肉ソーセージ……………1本

153kcal

作り方

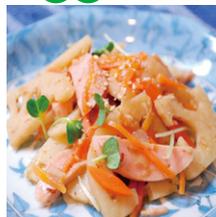
- 1 魚肉ソーセージはなるべく薄くスライスし、電子レンジのターンテーブルにクッキングシートを敷いて、隣どうしくっかないように並べる。
- 2 500Wのレンジで片面3~4分ずつ、焦げないように様子を見ながら加熱して水分を飛ばす。
- 3 時々、裏返ししながら、色がほんのり茶色に変わりカリカリになるくらいまで加熱。冷ましたら完成。(サラダと和えてもよい)

電子レンジ
手間いらず!



お魚ソーセージでヘルシーきんぴら

番外



材料(3~4人分)

レンコン……………150g
 魚肉ソーセージ……………1本
 ニンジン……………50g
 鷹の爪(種は取る)……………1/3本
 酒……………大さじ1
 A みりん……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1/2
 かつお節……………1/2パック
 カイワレ……………1/6パック(お好みで)
 すりゴマ……………5つまみ程度

1人分
88kcal

作り方

- 1 レンコンは2mmくらいにして水にさらす。ニンジンは千切りにし、ソーセージは縦半分にして斜めに千切りにする。鷹の爪は細かく輪切りにしておく。レンコンの水分を取る。
- 2 ①とAを入れ、軽く混ぜ10分ほどおく。
- 3 軽くラップをして500Wのレンジで4分加熱する。
- 4 一度取り出し、かつお節を入れて軽く混ぜ、さらにレンジで2分加熱する。
- 5 粗熱がとれたら、カイワレ、すりゴマを入れ軽く混ぜて完成。

電子レンジ
手間いらず!



魚の骨せんべい

番外



材料

魚の骨
(トラハゼ・キス・アジ・
タチウオなど)
……………適量
 サラダ油……………少々
 塩……………少々
 ゴマ……………少々

作り方

- 1 キッチンペーパーで骨の水分を取る。
- 2 表面に油をぬり、片面に塩とゴマを振る。
- 3 耐熱皿に片側をのせるように魚の骨を(写真はトラハゼを使用)置き、500Wのレンジで8~10分くらい加熱する。

※骨が厚い場合は、加熱時間を長くする。

松山市水産市場運営協議会

〒791-8060 愛媛県松山市三津ふ頭 1 番地 2
TEL.(089) 951-2311

お魚情報満載

瀬戸の小魚うまいもん .net <http://www.setonokozakana-umaimon.net/>