

四季折々

# おおいたの魚たち

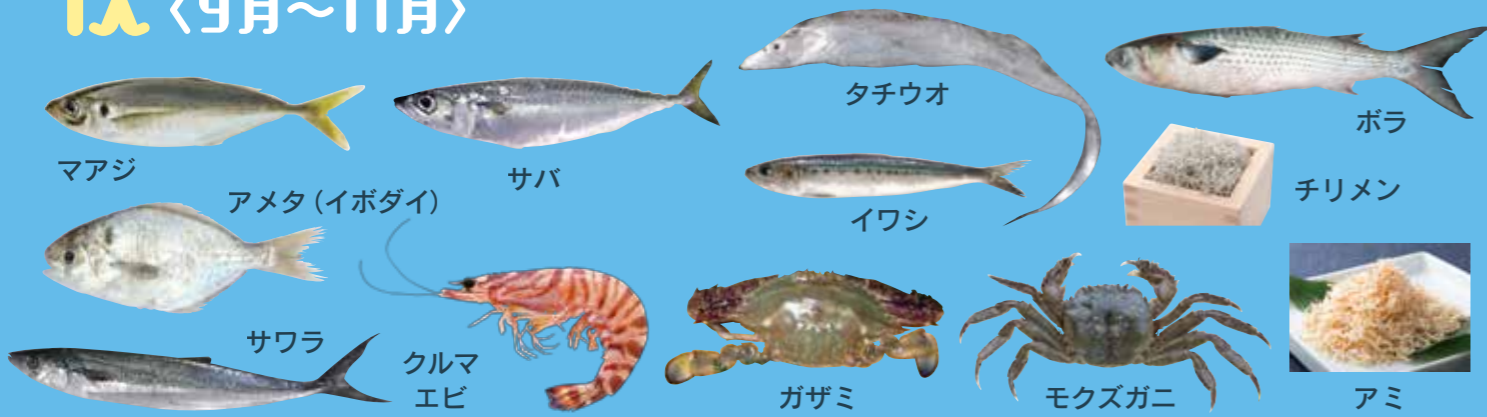
## 春 <3月~5月>



## 夏 <6月~8月>



## 秋 <9月~11月>



## 冬 <12月~2月>



平成28年度  
県産魚利用拡大会議等委託事業

キラリと跳ねる!!

# 豊の国を彩る おおいたの魚たち レシピ集 3



大分県・(公社)大分県栄養士会

# 目次

ごあいさつ	01
アジ (アジのしゅうまい風)	02
アジ (アジと椎茸の変わり揚げ)・タイ (タイの中華風から味炒め)	03
タイ (タイのポテト焼き)	04
サバ (サバのにんにくしょうゆ唐揚げ・サバのおぼろ漬)	05
タチウオ (タチウオの煮物)	06
タチウオ (タチウオのカラフル炒め)	07
サワラ (サワラの香味焼き・サワラのマヨポン炒め)	08
ボラ (ボラのにら入りピカタ・揚げボラのバルサミコあんがらめ)	09
イワシ (イワシの唐揚げミルク煮・イワシの梅みそ焼き)	10
カワハギ (カワハギのさっぱり煮・カワハギの梅酒あん)	11
アメタ (アメタの味付き天ぷら・アメタのムニエル海苔のバター醤油かけ)	12
小エビ (小エビとナスとトマトのあっさり煮・小エビの和風マリネ)	13
イカ (イカとタラコの Pasta)	14
イカ (イカと豆苗のカボスポン酢蒸し)・おおいたで水揚げされるイカたち	15
ヒジキ (アミヒジキごはん・ヒジキとソバの生姜酢和え)	16
チリメン (チリメン入りピカタ風ハッシュドポテト・チリメンとじゃがいものお焼き)	17
冷凍ハモ (ハモ丼ごま風味)	18
冷凍ハモ (揚げハモの梅風味・ハモつみれ団子の洋風茶碗蒸し)	19
冷凍ブリ中おち (中おちのミートローフ)	20
冷凍ブリ中おち (根菜の薄味煮ブリそぼろあんかけ)・冷凍ブリカツ (ブリカツの中華風揚げ浸し)	21
冷凍ブリ切り身 (ブリと椎茸のオープン焼き)	22
冷凍ブリ切り身 (ブリのクリームチーズ和え)	23
ご存知ですか?おおいたの魚たち	24
レシピ集に登場した県産水産物 (あいうえお順)	26
レシピ集に登場した県産の加工品のご紹介	29
四季折々 おおいたの魚たち	30

## ごあいさつ

大分県は広大な干潟やリアス海岸などの豊かな海域に囲まれているため、新鮮な水産物が手軽に手に入る恵まれた地域です。しかし、全国的な傾向と同様、ライフスタイルや食生活の多様化などにより、水産物の消費量は近年減少傾向にあります。

このため、県では、水産業界と一体で、毎月第4金曜日を「おおいた県産魚の日」と定め、消費を喚起しているほか、食育や地産地消の活動を通じて県産魚の利用促進を図っています。

平成25年度からは公益社団法人大分県栄養士会と協働で、病院や福祉施設等の集団給食への利用促進に取り組んでいます。

この度、給食を担当する栄養士さん、調理師さんを対象に開催した、県産魚の調理実習で好評だった料理を取りまとめたレシピ集の第3弾が出来上がりました。新たな魚種が加わったほか、利用しやすい加工品を使った献立も収録され、充実した内容となっています。

是非このレシピ集を活用して頂き、県産魚の知識を深めてもらうとともに、日々の給食に使用して頂ければ幸いです。

大分県

## 大分県産魚レシピ集の発刊によせて

公益社団法人 大分県栄養士会  
会長 安部 澄子

活きのいい魚が育つ豊後水道の海で四季折々に出回る魚たち、それに加えて養殖ブリ、カボスブリ、ヒラメ、鯛等、数え切れないほどの豊富な魚介類に出逢えます。

「食」の専門職として、平成28年度も病院・福祉施設を対象として「おいしく食べていただく」ために今回も献立作成、調理実習を実施いたしました。

県産の冷凍魚を使用したレシピもあり、特に鰹(ハモ)は豊前海、別府湾を中心に獲れ高級魚とされていますが骨切りも丁寧にされており使いやすくなっています。また、冷凍ハモつみれ団子はお吸い物、茶わん蒸しにもご使用いただけます。特に集団給食においては、減塩の工夫、彩り、盛り付け等について配慮した内容で作成しております。実際に調理していただく方にとって出来るだけ簡単に仕上げられるような工夫もしておりますので、ご高覧、ご活用くだされば幸いです。献立作成・調理実習・写真撮影にご協力いただきました皆様方に深く感謝申し上げます。

今後とも大分県産魚拡大のため会員ともども県産水産物の利用について協力してまいりたいと存じます。

### レシピ作成にあたって

このレシピ集は大分県農林水産部漁業管理課からの委託事業 平成28年度「県産魚利用拡大会議等委託事業」の一環として(公社)大分県栄養士会が大分県産魚を病院・施設等に食材として利用してもらうために作成いたしました。

大分県振興局の方にもご協力いただき、栄養士会各支部毎にその地域にあった魚の種類を決め、集団給食で取り入れやすいレシピを考え、病院・施設等の栄養士を対象とした調理実習を行いました。参加した全員にアンケートを実施し、その結果によりレシピを決定し、掲載いたしました。

プロのカメラマンによる写真撮影を行うため、栄養士会館調理室において、各支部より決定したレシピを献立提供した管理栄養士・栄養士が料理を作成しました。

安全安心な大分県産魚をもっと身近に感じ、各給食施設で使用し、また施設利用者様にも新鮮な県産魚が多くあることをご理解いただくため、このレシピ集を作成しましたので、ご高覧ご活用くださることを願っております。

# 鰯〈アジ〉

主な産地 豊後水道



豆あじから大型のものまでサイズや料理方法も様々。  
豊後水道を中心にほぼ周年漁獲される、大分県の代表的な近海魚の一つ。



**1人分の栄養価**  
エネルギー/107kcal  
たんぱく質/8.9g  
脂質/2.3g  
食塩相当量/1.0g  
※添えの野菜・  
ポン酢は除く

〈1人分の材料〉

アジ（三枚おろし） …… 35g  
はんぺん …… 10g  
干し椎茸 …… 1g  
玉ねぎ …… 20g  
白ねぎ …… 3g  
おろししょうが …… 0.5g  
酒 …… 4g  
こいくちしょうゆ …… 2.5g  
A 砂糖 …… 1.5g  
ごま油 …… 1g  
塩 …… 0.3g  
片栗粉 …… 5g  
冷凍グリーンピース …… 1.5g  
好みの野菜  
ポン酢 好みて

## アジのしゅうまい風

- 1 アジは皮を取り身を叩いてすり身にする。
- 2 はんぺんは手で潰してボウルに入れておく。
- 3 干し椎茸は水で戻し、軸を取りみじん切りにする。
- 4 ボウルに①、②、③とAの調味料を混ぜ合わせ、一口大に丸める。その上にグリーンピースを1個ずつ乗せる。
- 5 ④を蒸気の上だった蒸器で蒸す。
- 6 好みの野菜を盛り、好みてポン酢を添えてもよい。

Aji's menu

# 鯛〈タイ〉

Tai's menu

## タイの中華風から味炒め

〈1人分の材料〉

タイ …… 60g  
こいくちしょうゆ …… 2g  
A 酒 …… 2.5g  
しょうが汁 …… 3g  
片栗粉 …… 7g  
油 …… 4g  
にんじん …… 10g  
ピーマン …… 10g  
長ねぎ …… 5g  
にんにく …… 2g  
しょうが …… 5g  
油 …… 2g  
中華スープの素 …… 0.25g  
水 …… 25ml  
B 豆板醤 …… 1g  
酒 …… 5g  
こいくちしょうゆ …… 6g  
砂糖 …… 1g



**1人分の栄養価**  
エネルギー/161kcal  
たんぱく質/6.8g  
脂質/9.0g  
食塩相当量/1.4g

- 1 タイは骨を取り、1切れを4〜5切れにそぎ切りにする。
- 2 Aを合わせ、①を入れて10分くらいおく。
- 3 にんじんは4cm長さの短冊に切る。ピーマンは種を取り、細く切る。長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 4 ②の汁気をふき、片栗粉をまぶす。
- 5 Bの調味料を合わせておく。
- 6 フライパンに油を熱し、④を入れて焼く。焼き色がついたら裏返して火を通す。
- 7 中華鍋に油を熱し、長ねぎ、にんにく、しょうがを炒める。にんじんを入れて炒め、しんなりしてきたらピーマンとBを加える。煮立ったらタイを入れて仕上げる。

Aji's menu

## アジと椎茸の 変わり揚げ

〈1人分の材料〉

アジ（三枚おろし） …… 60g  
酒 …… 2g  
生椎茸 …… 20g  
青じそ …… 2g  
みょうが …… 2g  
卵 …… 15g  
冷水 …… 25ml  
A 塩 …… 0.5g  
こいくちしょうゆ …… 1g  
薄力粉 …… 20g  
揚げ油 …… 適量

**1人分の栄養価**  
エネルギー/364kcal  
たんぱく質/17.1g  
脂質/24.1g  
食塩相当量/0.9g

- 1 アジは2cm幅にそぎ切りし、酒をふる。生椎茸はスライスし、青じそ、みょうがは細切りにする。
- 2 ボウルに①を入れる。
- 3 Aの材料を混ぜ、衣を作り②に混ぜる。
- 4 揚げ油を中温に熱し、③を適当な大きさで入れ、カラッと揚げれば出来上がり。



# 鯛〈タイ〉

主な産地 国東半島周辺、豊後水道



旨み成分のイノシン酸などアミノ酸が多く含まれており、低脂肪。  
3~12月に漁獲され、春と秋は特に美味と言われる。



Tai's menu

## タイのポテト焼き

- 1 タイをAに漬けておく。
- 2 ジャがいもを縦4等分に切り、ゆでてマッシャーで潰す。
- 3 パセリをみじん切りにする。
- 4 ②にBの調味料とパセリを加え、混ぜ、絞り袋に入れて魚の上にきれいに絞る。
- 5 魚をグリルで両面焼く。

〈1人分の材料〉

タイ	60g
じゃがいも	40g
パセリ	2g
A	
こいくちしょうゆ	4g
酒	6g
マヨネーズ	12g
牛乳	6g
B	
粒マスタード	2g
塩	0.1g
こしょう	0.02g
好みの野菜	

1人分の栄養価

エネルギー/235kcal  
たんぱく質/13.9g  
脂質/13.3g  
食塩相当量/1.0g  
※添えの野菜は除く

# 鯖〈サバ〉

主な産地 豊後水道



背の縞が特徴的で、大型のものほど脂がある。青魚でEPAやDHAが豊富。  
県内では腹側に縞がないマサバと縞があるゴマサバが漁獲される。

Saba's menu

## サバの にんにくしょうゆ唐揚げ

〈1人分の材料〉

サバ(三枚おろし)	60g
にんにく	1g
しょうが	1.2g
うすくちしょうゆ	0.8g
酒	4g
片栗粉	9g
揚げ油	適量
A	
キャベツ	60g
塩	0.5g
甘酢しょうが	20g
マヨネーズ	12g
レモン汁	3g
パセリ	1g

- 1 にんにく・しょうがをすりおろし、うすくちしょうゆ、酒と合わせる。
- 2 サバを①のたれに30分漬けておく。
- 3 ②の水気をペーパーでふき取り、片栗粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- 4 キャベツはざく切りにし、塩をする。甘酢しょうがはせん切りにしAを合わせる。
- 5 ④に③をのせ、レモン汁をかけ、手でちぎったパセリを添える。



1人分の栄養価

エネルギー/291kcal  
たんぱく質/13.8g  
脂質/19.2g  
食塩相当量/1.7g

1人分の栄養価

エネルギー/217kcal  
たんぱく質/15.2g  
脂質/12.4g  
食塩相当量/0.8g  
※添えの野菜は除く



- 1 サバは水気を取り、酒、おろし生姜に漬けて下味をつける。
- 2 Aの調味料を合わせて加熱し、とろろ昆布を加えて漬け汁を作っておく。
- 3 ①に塩こしょうをふり、薄力粉をまぶしてフライパンに油をしき10分程フタをして焼く。(大量時はオープンで焼いてもよい)
- 4 熱いうちに②に入れて漬けておく。
- 5 卵と砂糖を合わせて混ぜ、炒り卵を作る。
- 6 皿に好みの野菜と④のサバを盛り、上から炒り卵を散らす。

Saba's menu

## サバのおぼろ漬け

〈1人分の材料〉

サバ(三枚おろし)	60g
酒	2.5g
おろし生姜	2g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
薄力粉	1.5g
油	2g
A	
こいくちしょうゆ	3g
酒	4g
砂糖	3g
水	10ml
酢	10g
とろろ昆布	0.5g
卵	20g
砂糖	1.5g
油	1g
好みの野菜	

# 太刀魚〈タチウオ〉

主な産地 国東半島周辺・豊後水道

銀色の細長い体と身の厚さが特徴。身は美しく、上品な味わいがする。  
「くにさき銀たち」「臼杵たちうお」は市場でも高い評価。



1人分の栄養価  
エネルギー/192kcal  
たんぱく質/10.4g  
脂質/12.6g  
食塩相当量/0.8g

## タチウオの煮物

〈1人分の材料〉

タチウオ（三枚おろし）60g  
しょうが …… 5g  
白ねぎ …… 10g  
こいくちしょうゆ … 4.5g  
みりん …… 4.5g  
A 酒 …… 4g  
砂糖 …… 2.5g  
水 …… 100ml

- Tachino's menu
- しょうがは薄くスライスする。白ねぎは2cm程度の輪切りにする。
  - 鍋の中にA・しょうが・白ねぎを入れ、一度煮立たせ、この中にタチウオを入れて再度火にかけ、落とし蓋する。
  - タチウオに時々煮汁をかけながら5~7分程煮る。
  - 器にタチウオを盛り、煮汁をかけてしょうがのをせ、白ねぎを添える。



1人分の栄養価  
エネルギー/277kcal  
たんぱく質/10.8g  
脂質/19.6g  
食塩相当量/1.2g

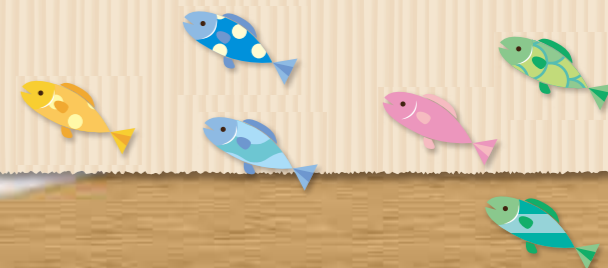
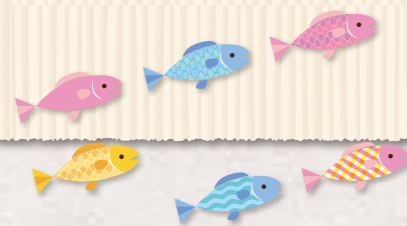
## タチウオのカラフル炒め

〈1人分の材料〉

タチウオ（三枚おろし）60g  
塩 …… 0.3g  
こしょう …… 0.02g  
片栗粉 …… 6g  
油 …… 6g  
玉ねぎ …… 30g  
ピーマン …… 13g  
パプリカ（赤） …… 10g  
パプリカ（黄） …… 10g  
油 …… 1g  
うすくちしょうゆ … 4.5g  
みりん …… 4.5g  
A 酒 …… 4g  
砂糖 …… 3.5g  
水 …… 25ml  
酢 …… 6g

Tachino's menu

- タチウオは2cm程度の角切りにして塩・こしょうで下味をつけて片栗粉をまんべんなくまぶす。
- 玉ねぎはくし切り、パプリカ・ピーマンはへたを取り、縦半分に切り、横にせん切りにする。
- Aを混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱して①のタチウオをくっつかないようにほぐしながら炒める。
- 別のフライパンで②の野菜を炒め火がとおれば④のタチウオを加え、Aを加えて、汁気をとばすように炒める。



# 鯖<サワラ>

主な産地 国東半島周辺、別府湾



成長とともにサゴシ→サワラと呼び名が変わる出世魚。県内では主に秋から冬に漁獲され、脂が乗って美味。

## Sawara's menu

### サワラの香味焼き

<1人分の材料>

- サワラ (三枚おろし) … 60g
- 小ねぎ …………… 1g
- 青じそ …………… 0.5g
- 炒りごま …………… 1g
- A { こいくちしょうゆ … 4.5g
- みりん …………… 2.5g
- 酒 …………… 2.5g
- ごま油 …………… 1g
- 七味唐辛子 …………… 少々
- 好みの野菜



1人分の栄養価  
エネルギー/135kcal  
たんぱく質/12.7g  
脂質/7.4g  
食塩相当量/0.8g  
※添えの野菜は除く

- 1 小ねぎは小口切りにし、青じそは縦半分になりせん切りにする。炒りごまは半ずりにし、Aと混ぜ合わせる。
- 2 サワラの水けをふきとり、①を魚の上にかけてしばらくおいておく。
- 3 オーブンを180℃に予熱する。
- 4 天板にオーブンシートを敷いて魚を並べ、残ったつけ汁も魚にかけて10分位焼く。(焼き時間は魚の厚みによって調整する。)
- 5 焼き上がったら好みで七味唐辛子をふる。

# 鮫<ボラ>

主な産地 県内各地



沿岸から河口にかけ多く生息し、生息環境によっては臭みがあるが、1年を通して脂がのって美味しい。特に秋～冬にかけては寒ボラとよばれ、珍重される。

## Bora's menu

### ボラのにら入りピカタ

<1人分の材料>

- ボラ (三枚おろし) …… 60g
- 塩 …………… 0.3g
- こしょう …………… 0.02g
- 薄力粉 …………… 4g
- 卵 …………… 13g
- にら …………… 13g
- バター …………… 1g
- 油 …………… 2g
- 好みの野菜
- ケチャップ …………… 好みで



1人分の栄養価  
エネルギー/140kcal  
たんぱく質/13.7g  
脂質/7.3g  
食塩相当量/0.5g  
※添えの野菜・ケチャップは除く

- 1 ボラは塩・こしょうをしてしばらく置き、薄力粉を薄くまぶす。
- 2 にらは小口切りにする。
- 3 卵をときほぐし、にらを加えよく混ぜあわせておく。
- 4 フライパンを熱し、バターと油をとかし、ボラに③の卵をからませて身の方を下にして入れ、焼き色がついたら返して皮面も同じように焼く。
- 5 好みの野菜を盛り、好みでケチャップを添えてもよい。

## Saba's menu

### サワラのマヨポン炒め

<1人分の材料>

- サワラ (三枚おろし) … 60g
- 片栗粉 …………… 3g
- 揚げ油 …………… 適量
- 玉ねぎ …………… 30g
- 赤ピーマン …………… 8g
- ピーマン …………… 10g
- しめじ …………… 10g
- 油 …………… 2g
- A { マヨネーズ …………… 4g
- ポン酢 …………… 6g



1人分の栄養価  
エネルギー/211kcal  
たんぱく質/13.2g  
脂質/13.8g  
食塩相当量/0.7g

- 1 サワラは、1切れを3～4切りに切り、片栗粉をまぶして油であげる。
- 2 玉ねぎはくし型に切り、ピーマンは5mmくらいの細切りにする。しめじは石づきを切り、小房に分けておく。
- 3 マヨネーズとポン酢を混ぜ合わせておく。(A)
- 4 フライパンに油を熱し、②を炒め火が通ったら①のサワラとAを加えて炒めあわせる。

1人分の栄養価  
エネルギー/147kcal  
たんぱく質/12.2g  
脂質/6.3g  
食塩相当量/0.6g  
※添えの野菜は除く



## Bora's menu

### 揚げボラのバルサミコあんがらめ

<1人分の材料>

- ボラ (三枚おろし) …… 60g
- A { 酒 …………… 2g
- しょうが汁 …………… 1g
- 卵 …………… 3g
- 片栗粉 …………… 7g
- 揚げ油 …………… 適量
- B { バルサミコ酢 (赤) …… 5g
- こいくちしょうゆ …… 3g
- 砂糖 …………… 1.5g
- 片栗粉 …………… 1g
- 水 …………… 15ml
- 好みの野菜

- 1 ボラは大きめの一口大に切って、Aをもみこむように混ぜあわせておく。
- 2 卵を溶き、①によくからめて片栗粉をまぶす。
- 3 揚げ油を熱し、②をカラッと揚げる。
- 4 ボウルにBの材料を混ぜ合わせ、フライパンに入れ、中火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつける。
- 5 ④の中に③のボラを加えて良くからめる。
- 6 好みの野菜と一緒に盛る。

# 鰯 (イワシ)

主な産地 豊後水道



マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシの3種類が漁獲され、これらを合わせたイワシ類は大分県内で最も漁獲量が多い。カタクチイワシは乾燥させイリゴとしても利用される。

## Iwashi's menu

### イワシの唐揚げミルク煮

#### 〈1人分の材料〉

- イワシ (開いたもの) 60g
- 牛乳 …………… 15g
- 薄力粉 …………… 4g
- 揚げ油 …………… 適量
- 水 …………… 20ml
- 牛乳 …………… 20g
- A 砂糖 …………… 1.5g
- みりん …………… 3g
- こいくちしょうゆ …… 5g
- 小ねぎ …………… 2g

- 1 イワシを牛乳に漬け臭みをとる。水気を拭き、薄力粉をつけ油で揚げる。
- 2 鍋にAを煮立て①を入れ火をとめる。
- 3 器に盛り小口切りにした小ねぎを散らす。

1人分の栄養価  
エネルギー/168kcal  
たんぱく質/14g  
脂質/8.5g  
食塩相当量/0.9g



# カワハギ (ハゲ)

主な産地 県内各地



皮を剥いで料理することが名前の由来。白身の魚で大きな肝も美味で珍重される。同じカワハギ属では、県内では他にもウマズラハギやウスバハギ等も水揚げされる。

## Kawahagi's menu

### カワハギのさっぱり煮

#### 〈1人分の材料〉

- カワハギ切り身 …………… 60g
- だし汁 (こんぶ) …… 40ml
- 種なし梅干し …………… 8g
- しょうが (スライス) … 3g
- A 酒 …………… 3g
- 砂糖 …………… 2g
- こいくちしょうゆ …… 6g
- みりん …………… 3g
- ほうれん草 …………… 30g
- しょうが (針) …………… 2g

- 1 しょうがをスライス、針の2種類に切る。
- 2 ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切る。
- 3 Aを鍋に入れ、沸騰したらカワハギを入れ煮汁が少なくなるまで煮る。
- 4 カワハギを器に盛り付け、梅干し、ほうれん草、しょうが (針) を添え煮汁をかける。

1人分の栄養価  
エネルギー/79kcal  
たんぱく質/12.5g  
脂質/0.2g  
食塩相当量/1.2g



## Iwashi's menu

### イワシの梅みそ焼き

#### 〈1人分の材料〉

- イワシ (開いたもの) … 60g
- 酒 …………… 5g
- 種なし梅干し …………… 4g
- しょうが …………… 0.5g
- A 砂糖 …………… 0.5g
- みそ …………… 3g
- みりん …………… 1g
- 炒りごま …………… 2g
- 青のり …………… 0.5g
- 好みの野菜

- 1 イワシに酒をふっておく。
- 2 Aを全て混ぜ合わせておく。(梅干しはきざむ)
- 3 イワシの水気をとり、Aを全体に塗り広げる。
- 4 白ごまを均一にのせる。
- 5 オープンでこんがり焼く。
- 6 青のりをふる。
- 7 好みの野菜を添える。

1人分の栄養価  
エネルギー/112kcal  
たんぱく質/13.7g  
脂質/4.1g  
食塩相当量/1.6g  
※添えの野菜は除く



1人分の栄養価  
エネルギー/214kcal  
たんぱく質/12.9g  
脂質/7.7g  
食塩相当量/1.5g

### カワハギの梅酒あん

#### 〈1人分の材料〉

- カワハギ切り身 …………… 60g
- 酒 …………… 2g
- A こいくちしょうゆ …… 2g
- しょうが (すりおろし) 1g
- 片栗粉 …………… 6g
- 揚げ油 …………… 適量
- れんこん …………… 25g
- にんじん …………… 10g
- 干しいたけ …………… 1.5g
- 玉ねぎ …………… 15g
- ピーマン …………… 8g
- 油 …………… 1.5g
- B 梅酒 …………… 12g
- 砂糖 …………… 3g
- こいくちしょうゆ …… 7g
- 酢 …………… 5g
- みりん …………… 2g
- 干しいたけの戻し汁 20ml
- 片栗粉 …………… 2g

- 1 カワハギにAで下味を付ける。
- 2 ①に片栗粉をつけ揚げ油で揚げる。
- 3 野菜をせん切りにして油で炒める。※干しいたけの戻し汁は残しておく。
- 4 Bを混ぜ火にかけ③を入れる。
- 5 カワハギを皿に盛りつけ、上から梅酒あんを盛り付ける。

## Kawahagi's menu



# アメタ〈イボダイ〉

主な産地 別府湾

県内では、「あめた」と呼ぶことが多い。体表からねばねばした粘液を出し、これが鮮度のバロメーターとなる。粘液が多く透明なら鮮度がいい。



## Ameta's menu

### アメタの味付き天ぷら

〈1人分の材料〉

- |   |                   |
|---|-------------------|
|   | アメタ (三枚おろし) … 60g |
| A | 酒 …………… 2g        |
|   | みりん …………… 2g      |
|   | こいくちしょうゆ …… 2g    |
|   | 卵 …………… 9g        |
| 衣 | 片栗粉 …………… 6g      |
|   | 薄力粉 …………… 7.5g    |
|   | ごま油 …………… 3g      |
|   | こいくちしょうゆ …… 1.2g  |
|   | みりん …………… 1.2g    |
|   | 炒りごま …………… 1.5g   |
|   | 揚げ油 …………… 適量      |
|   | カボス …………… 10g     |
|   | 好みの野菜             |



**1人分の栄養価**  
エネルギー/265kcal  
たんぱく質/12.1g  
脂質/16.9g  
食塩相当量/0.8g  
※添えの野菜は除く

- アメタは一口大に切り、Aで下味をつける。
- ボウルに衣の材料を合わせておく。
- アメタを下味の液より引き上げ、汁気をきり、衣と合わせる。
- 160~170℃の油で揚げる。  
(衣がすぐに茶色になるので注意する)
- 好みの野菜と一緒に盛る。

**1人分の栄養価**  
エネルギー/165kcal  
たんぱく質/11.6g  
脂質/9.1g  
食塩相当量/0.5g  
※添えのカボスは除く



- にんじんは輪切りにし、Bで味をつけ、グラッセにする。
- ブロッコリーは小房に分けゆでる。
- 鍋で海苔ソースをつくる。刻み海苔以外のAを入れ、混ぜ合わせる。  
バターが溶けたら刻み海苔を加え、中火で海苔を煮溶かす。
- アメタに薄力粉をまぶし、ムニエルを作る。
- 皿に付け合わせ、アメタを盛り付け、魚の表面に海苔ソースをのせ、好みでカボスを飾る。

## Ameta's menu

### アメタのムニエル 海苔のバター醤油かけ

〈1人分の材料〉

- |   |                   |
|---|-------------------|
|   | アメタ (三枚おろし) … 60g |
| A | 薄力粉 …………… 5g      |
|   | 油 …………… 3g        |
|   | だし汁 (かつお) …… 13ml |
|   | 酒 …………… 0.9g      |
|   | みりん …………… 1.1g    |
|   | こいくちしょうゆ …… 1.1g  |
|   | バター …………… 0.5g    |
|   | しょうが (すりおろし) 0.5g |
|   | 刻み海苔 …………… 0.5g   |
|   | にんじん …………… 15g    |
| B | 水 …………… 10ml      |
|   | 砂糖 …………… 0.9g     |
|   | 酒 …………… 1.5g      |
|   | バター …………… 0.4g    |
|   | ブロッコリー …… 20g     |
|   | カボス …………… 好みで     |

# 小海老〈コエビ〉

主な産地 県内各地

県内で水揚げされる小エビは、アカエビ、サルエビ、トラエビ、キシエビなどがある。



## Ebi's menu

### 小エビとナスとトマトのあっさり煮

〈1人分の材料〉

**1人分の栄養価**  
エネルギー/90kcal  
たんぱく質/3.9g  
脂質/5.2g  
食塩相当量/0.9g

- |   |                   |
|---|-------------------|
|   | ナス …………… 40g      |
|   | トマト …………… 40g     |
| A | 小エビ (むき身) …… 15g  |
|   | 酒 …………… 2g        |
|   | しょうが …………… 1.2g   |
|   | にんにく (すりおろし) 0.5g |
|   | 油 …………… 5g        |
|   | 水 …………… 10ml      |
|   | うすくちしょうゆ …… 5g    |
|   | 酒 …………… 4g        |
|   | 砂糖 …………… 1.3g     |
|   | 酢 …………… 1g        |



- ナスは皮をむき、一口大の乱切りにし、水につけておく。
- トマトは湯むきをして一口大に切る。
- 小エビに酒をまぶしてしばらくおき、湯通しする。  
(茹で過ぎると硬くなるので注意する)
- しょうがはみじん切りにする。
- 鍋に油をひき、しょうが、にんにくを炒め、ナスを加えて炒める。
- ナスが透明になってきたら、Aを加えて、ナスが軟らかくなるまで蓋をして煮る。
- ナスが煮えたら、トマトと小エビを加え、さっと混ぜ合わせる。
- あら熱をとり、冷蔵庫で冷やして盛り付ける。

### 小エビの和風マリネ

〈1人分の材料〉

**1人分の栄養価**  
エネルギー/59kcal  
たんぱく質/3.8g  
脂質/2.9g  
食塩相当量/1.1g

- |      |                    |
|------|--------------------|
| マリネ液 | 小エビ (むき身) …… 15g   |
|      | 酒 …………… 5g         |
|      | きゅうり …………… 30g     |
|      | セロリ …………… 20g      |
|      | パプリカ …………… 8g      |
|      | すりごま …………… 1g      |
|      | 酢 …………… 2.5g       |
|      | うすくちしょうゆ …… 2.5g   |
|      | だし汁 (かつお) …… 1.5ml |
|      | 塩 …………… 0.5g       |
|      | 油 …………… 2g         |
|      | 練わさび …………… 2g      |

- 小エビは酒をまぶしてしばらくおき、湯通しする。(茹で過ぎると硬くなるので注意する)
- セロリは筋をとってせん切り、きゅうり、パプリカもせん切りにする。(セロリは方が硬い場合は皮をむく)
- 野菜は軽く湯通しを行い、水にとり、水気を絞っておく。
- ボウルにマリネ液を合わせる。(練わさびは好みで加減する)
- マリネ液に野菜、茹でた小エビを加えて軽く混ぜる。
- 冷蔵庫で冷やし、器に盛りつける。



## Ebi's menu