

「県内水産物普及のための中川一恵先生のお魚料理講習会」より

## いばらきの水産加工品を使った料理レシピ（平成 20 年版）

提供 中川学園調理技術専門学校／茨城県水産物開発普及協会

### (1)主食 タコめし

材 料 名	分量（4人分）	作 り 方
米	2 カップ	① 米は洗って浸水し、調味料を入れて炊く。 ② タコは薄切り、生姜はせん切りにする。 ③ 炊き上がりに②を混ぜ、少し蒸らして軽にかき混ぜる。
醤油	大さじ 1/2	
酒	大さじ 1/2	
ゆでタコ	100g	
生姜	1 かけ	

### (2)汁 物 かつおのすり流し汁

材 料 名	分量（1人分）	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>かつお</li> <li>味噌</li> <li>水</li> <li>れんこん</li> <li>万能葱</li> </ul>	50g 20g 2.5 カップ 100g 2～3 本	① あたり鉢にかつおを入れてよくあたり、味噌も加えてさらによくあたる。ここに水を注いで一度こし、鍋に入れる。 ② れんこんは皮をむき、いちょう切りにしさらに薄切りにする。万能葱は小口切りにする。 ③ ①を火にかけてアクを取り、れんこんを入れてさっと火を通し、万能葱を散らす。

### (3)主菜 わかさぎホイル焼き

材 料 名	分量（4人分）	作 り 方
ゆでわかさぎ ④ マヨネーズ にんにく (みじん) パセリ (みじん) タイム (ドライ)	75g (1人) 大さじ 2 小さじ 1 大さじ 1 小さじ 1/5	① ゆでわかさぎは熱湯をかける。 ④を合わせておく。 ② ホイルにわかさぎを置いて④を塗り、グリルかオーブントースターで焼き目をつける。 ③ さつま芋は一口大に切り、その他の⑧と共に鍋に入れ、煮る。 ④ 白菜は、せん切り、人参は短冊切りにし茹でる。 ⑤ 皿に②～④を盛り付ける。
⑧ さつま芋 牛乳 バター 塩 砂糖 シナモン 白菜 人参	200g 1/2 カップ 5g 少々 小さじ 2 少々 200g (3cm)50g	

### (4)副菜 A 焼き鯖のおろしあえ

材 料 名	分量（4人分）	作 り 方
鯖の干物 塩わかめ 大根 きゅうり ③ 梅酢 梅干 砂糖	1 枚 20g 250g 1 本 小さじ 1 1/2 個 大さじ 1/2	① 鯖はグリルで焼き、ほぐす。わかめは塩を洗ってさっと熱湯に通し、小さく切。大根はおろす。 ② ①と③を合わせて盛り付ける。

### (4)副菜 B きのことしらすのりんご酢

材 料 名	分量（4人分）	作 り 方
椎茸 ゆでしらす チンゲン菜 ⑥ りんご 酢	4 枚 50g 2 株 1/2 個 大さじ 1/2	① 椎茸は小口切り、チンゲン菜は 4cm のせん切りにする。 ② 鍋に熱湯を沸かし、しらすの塩気を取り、チンゲン菜、椎茸を茹でて水気をとる。 ③ ⑥のりんごをすりおろし酢と合わせ、しらすをつけてその他も混ぜ合わせる。