



ミーバイの
うす造り

沖縄の海の恵みたっぷり!

ミーバイCookingレシピ

ミーバイとは?

沖縄の方言でハタ類のことをいいます。豊かなサンゴ礁に囲まれた沖縄の海にはさまざまなミーバイが生息しており、最近ではミーバイ（主にヤイトハタ）の養殖が盛んに行われています。ミーバイの本格的な養殖に成功したのは国内では沖縄が初めてです。上品な白身は旨味たっぷり。和・洋・中とどのような料理にも相性がよく、たいへん美味しくお召し上がり頂けます。



ミーバイの バターソテー

- 材料〈4人分〉
 - ・ミーバイ切り身…400g 前後
 - ・小麦粉
 - ・塩
 - ・こしょう
 - ・サラダ油
 - ・バター…大さじ 3
 - ・にんにく…1片
 - ・トマト…1/4 個
 - ・パセリ
 - ・レモン汁
- 適量
お好みで

1. ミーバイを1口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
2. トマトは1cm 角に切り、にんにくは薄くスライスする。
3. フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、1を並べて弱火で両面焼く。
4. 3を皿に取り分けた後、フライパンにバターとトマトを入れて軽く火を通す。
5. 4を皿に取り分けたミーバイに回しかけ、お好みでパセリ、レモン汁をふりかけて出来上がり。



ミーバイの 中華蒸し

- 材料〈4人分〉
 - ・ミーバイ…800g 前後
 - ・塩(下味)…小1 弱
 - ・酒(下味)…大1
 - ・長ねぎ…2本
 - ・しょうが…50g
 - ・サラダ油…大5
 - ・青み(トッピング用)
 - ・しょうゆ…大4~5
 - ・とりがらスープ…100cc
 - ・砂糖…小1
 - ・ごま油…大1/2
 - ・タカノツメ…少々
- 調味料

1. ミーバイ半身(ぶつ切りも可)に塩、酒で下味し、ねぎの青い部分としょうがの皮を身の間に挟み込む。
2. 長ねぎ、しょうがは千切りし両方を混ぜておく。
3. 蒸気の上があった蒸し器に下味をした魚を皿に入れて強火で15~20分蒸す。
4. 蒸しあがった魚に千切りのねぎとしょうがを盛る。
5. 鍋にサラダ油を煙がでるまで熱し、回しかける。
6. 調味料を合わせて加熱したタレをかけ青みを添える。



ミーバイの アクアパツア

- 材料〈4人分〉
 - ・ミーバイ…1尾(800g程度)
 - ・オリーブ油…大さじ1
 - ・水…200cc
 - ・塩
 - ・こしょう
 - ・パセリのみじん切り
 - ・水…200cc
 - ・にんにく…1片
 - ・オリーブ…8個
 - ・タカのツメ…1/2 本
 - ・セミドライトマト…25g
 - ・ケッパー…15粒
 - ・あさり(大粒のもの)…15個
- 適量
a

1. ミーバイはウロコと内臓をとり、塩・こしょうで下味をつける。
2. にんにくはみじん切り、ブラックオリーブは薄く切っておく。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、1を両面焼いて内側まである程度火を通す。
4. 焼いたミーバイをフライパンから一旦皿に出したあと、フライパンにaを入れてふたをし、アサリが口を開けるまで中火で煮る。
5. 皿に出しておいたミーバイを4に戻し、弱火で約5分煮る。
6. 5を皿に移し、パセリを振って出来上がり。



ミーバイの 海鮮なべ

- 材料〈4人分〉
- ・ミーバイ…800g 前後
- ・水…1リットル
- ・昆布…適量
- ・酒…100cc
- ・みりん…大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ3
- ・塩…5g
- ・白菜…1/4
- ・にんじん…1/2 本
- ・椎茸…6枚
- ・長ねぎ…1本
- ・えのき茸…1束
- ・豆腐…300g
- ・春菊…1束

1. ミーバイと野菜は適当な大きさに切る。
2. 土鍋に水1リットルを入れ、昆布を15分程浸しておく。
3. 中火にかけて沸騰したら昆布を取り出し、みりん、酒、しょうゆ、塩を入れる。
4. ミーバイを入れて軽く火が通ったら白菜、にんじん、椎茸、長ねぎ、えのき茸、豆腐、春菊の順に入れ、全体に火が通ったら出来上がり。