

具沢山の『食べるスープ』です☆

セイカソーセージとコロコロ野菜の塩麹スープ

調理時間 20分

材料 (5人分)

セイカソーセージ…8本
プチトマト…10個
タマネギ…1/2個
サツマイモ…1/4本
パプリカ(黄)…1/4個
カイワレ大根…1/2パック
水…4カップ
塩麹…大さじ2
白だし…小さじ1

作りかた

- 1 セイカソーセージは輪切り。プチトマトはヘタを取り湯むきする。タマネギ・サツマイモ・パプリカはさいの目切りにする。
- 2 鍋に水とサツマイモ・タマネギを入れ、柔らかくなるまで加熱した後、セイカソーセージ・トマト・パプリカを入れる。
- 3 塩麹、白だしを入れ一煮立ちさせる。器に盛りカイワレ大根を添える。

お料理のポイント ●サツマイモは切った後に水につけておくと、変色しません。
●調味料は、お好みで量を調整してください。



講師:おさかな女子スタッフ

春色のしんじょうがふわふわでオススメ

海老しんじょう アーサ餡かけ

調理時間 30分

材料 (5人分)

エビ…150g
はんぺん…100g
片栗粉…大さじ1
レンコン…20g
うなぎ(蒲焼)…適量
菜の花(茹でる)…適量

だし汁…1カップ
薄口醤油…小さじ2
みりん…小さじ1
酒…小さじ1
水溶き片栗粉…適量
アーサ…10g



講師:大城しま子

作りかた

- 1 フードプロセッサーに殻としゃぼをとったエビ・はんぺん・片栗粉を入れて混ぜる。レンコンは皮を剥いてみじん切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- 2 フードプロセッサーから具をボウルに取り出し、みじん切りにしたレンコンを混ぜ、6等分にする。

- 3 ひと口大より少し小さく切ったうなぎを2で包むように丸める。
- 4 蒸気の上がった蒸し器に、さらしかッキングシートをしき、丸めた3を並べ、強火で15分蒸す。
- 5 鍋にだし汁を入れ温め、酒・みりんを加える。沸騰したら醤油で味を調え、アーサを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 器に蒸しあがった海老しんじょうを盛り付け、5の餡をかけ、茹でた菜の花を添える。

お料理のポイント ●しんじょうを丸める際に手に水をつけて行くと、扱いやすくなります。
●海老は片栗粉(分量外)と少しの水を入れ揉み洗いと、汚れがきれいに取れます。
●餡は、しょうゆの代わりに白だしを使うと、よりアーサの色が楽しめます。分量はお好みで調整して下さい。

アーサの黄緑色がきれいなパスタ♪

海老とアーサの クリームパスタ

調理時間 20分

材料 (5人分)

エビ…小15尾
アーサ(生)…30g
タマネギ…1/2個
パスタ…300g
ニンニク…1かけ
生クリーム…200cc
オリーブオイル…大さじ3
白ワイン…100cc
塩・こしょう…適量
片栗粉…適量
塩…パスタをゆでるときの水の1%



講師:大城しま子

作りかた

- 1 エビは殻としゃぼを取り、腸(背ワタ)も出して片栗粉で綺麗に洗う。アーサはさっと水洗いする。タマネギはあらみじん切りに

- 2 冷たいフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、火にかけ、香ばしく炒める。続いてタマネギを入れ、しんなりするまで炒める。パスタを1%の塩を入れたお湯で茹で始める。
- 3 タマネギがしんなりしたら、エビを入れて炒め、白ワインを入れ、アルコールを飛ばすため少し煮込む。
- 4 生クリームを入れてグツグツし始めたら、アーサを入れて、ひと煮たちしたらパスタを加え、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

お料理のポイント ●パスタを茹でるときに入れる塩の分量は水の量の1% (今回は水40なので40g)
●パスタのソースを作るとき、必ず冷たいフライパンにオイルとニンニクを入れてから加熱する。(香りを引き出すため)

モチモチした食感がたまらない可愛いピザ☆

ゼッポレ (アーサ入り揚げピザ)

調理時間 50分

材料 (5人分)

強力粉…200g
薄力粉…100g
アーサ(生)…40g
塩…5g
ドライイースト…2g
ぬるま湯…200cc
揚げ油…適宜



講師:青山志穂

作りかた

- 1 器にドライイーストを入れ、ぬるま湯を少し注いで予備発酵させておく。
- 2 強力粉、薄力粉を合わせ、ふるっておく。

- 3 2に1を少しずつ加えながら混ぜる。
- 4 3に塩とアーサを加えてこねて、ひとまとまりになったら30度で約40分~50分ほど寝かせて発酵させる。(だいたい2倍くらいのおよびになる)
- 5 発酵が終わったら、生地を直径2cm程度に丸めて、180度に熱した揚げ油でカラッと揚げる。

お料理のポイント ●パンのようにしっかり捏ねなくても大丈夫。アーサが満遍なく生地に混ざったらOK。
●発酵後、ガスをしっかり抜かないと揚げている最中に爆発して危険です。注意しながら調理をしてください。
●生地を丸める際にも、空気が入らないように気をつけてください。
●調理時間に、発酵時間は含んでいません。

きれいな緑とほんのり香るアーサがオススメ

アーサ・ブレッド

調理時間 110分

材料 (5個分)

A強力粉…280g
A無塩バター…20g
A砂糖…30g
A塩…5g
Aドライイースト…3g
ぬるま湯(35℃~40℃)…150g
卵…25g
アーサ(生)…60g
ピザ用チーズ…50g



講師:漢那亜希子

作りかた

- 1 Aの材料をボウルに入れる。35℃~40℃のぬるま湯と卵を加え、手早く混ぜてひとまとめにする。水洗いしたアーサも加え、しっかりと力を加えてこねる。(15分)

- 2 生地を取り出し、5分割して丸めて固く絞った濡れ布巾をかぶせ、10分おく。(ベンチタイム10分)
- 3 ピザ用チーズを中にいれて丸め、オープン皿に並べ発酵させる。(2次発酵 20分)
- 4 予熱終了後、オープンで焼く。途中前後を入れ替える。(190℃ 15分~)

お料理のポイント ●パンに使う砂糖は「上白糖」だと尚いいです♪
●粉にイーストを加える際、砂糖の近くにおいてください。砂糖をエサとしてイーストが活発に働きます。



講師:おさかな女子スタッフ

磯の香りとレタスのシャキシャキがオススメ アーサのレタスープ

調理時間 10分

材料 (5人分)

アーサ(乾燥) …3g
レタス…4枚
水…4カップ
鶏ガラスープの素…大さじ1
ゴマ油…適量
白ゴマ…適量

作りかた

- 1 レタスは水で洗い、大きめに手でちぎる。アーサは水で戻し、水分をきっておく。
- 2 鍋に水と中華だしを入れて煮立てる。
- 3 アーサとレタスを入れてさっと温める。
- 4 器に盛り、ゴマ油をたらして白ごまをふる。

お料理のポイント

●アーサは生でもOK!!生の場合は約30g程度をさっと水洗いして水分をきってから加えてください。忙しい朝でもさっと出来る黄緑色が鮮やかなスープです。

塩麴の旨味とアーサーの香りがたまりません

塩麴の炊き込みご飯 ～アーサとコーン～

調理時間 50分

材料 (5人分)

アーサ(乾燥) …5g
コーン…50g
米…2合
水…2カップ
塩麴…大さじ1
シークワサー…1個



講師:おさかな女子スタッフ

ンを加え混ぜる。食べる直前にシークワサーを絞っていただく。

作りかた

- 1 米は研いでザルあげしておく。アーサは水でもどし、水分をしっかりときる。コーンも水分をきっておく。
- 2 炊飯器に米・水・塩麴を入れ炊飯する。
- 3 炊き上がって蒸らした後、アーサ、コーン

お料理のポイント

●アーサは戻した後にザルにあげ、押し付けるようにすると水分がしっかり切れます。
●器に盛り付ける直前にアーサを混ぜ込むと変色しないのでオススメです。
●生アーサなら分量50gです。

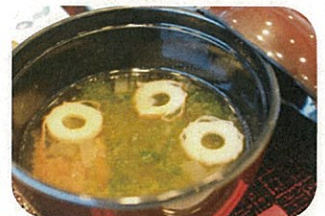
アーサと冬瓜たっぷりの味噌汁です^^

アーサの味噌汁

調理時間 15分

材料 (5人分)

アーサ(乾燥) …5g
出し汁…4カップ
冬瓜…120g
ちくわ…1本
味噌…大さじ2



講師:与那原・西原町漁業協同組合 女性部

作りかた

- 1 アーサは水で戻して、水分をきっておく。
- 2 冬瓜は5～6mm程度の角切りにし、ちくわは薄い輪切りにする。
- 3 沸騰した出し汁の中に冬瓜を入れ、やわらかくなったらアーサ・ちくわを入れ、ひと煮立ちしたら味噌をいれて火を止める。

お料理のポイント

●アーサーは最後に加えてください。煮立ってしまうと変色します。
●生アーサなら分量50gです

さっぱりとした和え物です

ヒジキとキュウリと ホタテの和え物

調理時間 10分

材料 (5人分)

ヒジキ(乾燥) …7g
キュウリ…1本
刺身用ミニホタテ…10個
タレ
しょうゆ…大さじ1
酢…大さじ1
砂糖…小さじ2
ラー油…少々



講師:大城しま子

- 2 ボウルにすべての材料を入れて混ぜたら出来上がり。
※ラー油は、辛さの好みで量を調節してください。

作りかた

- 1 ヒジキは水でもどして沸騰したお湯に入れ、さっと茹で冷水で急冷する。キュウリは千切りにし、ホタテは半分切る。タレの調味料を合わせておく。

お料理のポイント

●ラー油でピリッと仕上がった和え物です。

磯の香りとアサリの旨味がたっぷりです♪

アーサとアサリの お吸い物

調理時間 10分

材料 (5人分)

アーサ(生) …30g
アサリ…150g
白だし…大さじ3
水…3カップ



講師:おさかな女子スタッフ

作りかた

- 1 アサリは砂抜きし、殻と殻をこすり合わせて、きれいに洗う。アーサをサッと洗い、水分をきっておく。
- 2 鍋に白だしと水を含ませ、1のアーサを入れて火にかけ、静かに煮立たせる。
- 3 アサリが全てひらいたら、お椀に2を注ぎ、出来上がり。

お料理のポイント

●アサリからも塩分が出てくるので、白だしの量を減減してください。
●アーサは、乾燥ものよりも生を使うと、より色・香りが引き立ちます。
●保温しておくとう水分が飛んで、煮詰まって味が濃くなりますので、お気を付け下さい。

与那原産ヒジキたっぷりな炊き込みご飯♪

ヒジキジュシー

調理時間 60分

材料 (5人分)

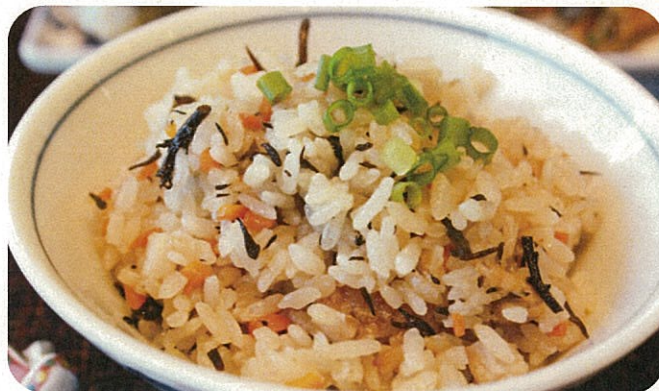
米…3合
ヒジキ…100g
三枚肉…100g
ニンジン…1/2本
ツナ缶…小1缶
塩…適量
しょうゆ…大さじ2
だしの素…6g
三枚肉の茹で汁…3カップ
青ネギ…3本

作りかた

- 1 米は洗ってざるにあげておく。
- 2 ヒジキは洗って水分を切り、食べやすい長さにカットする。
- 3 三枚肉は茹でて3～5mmくらいの角切りにする。
- 4 ニンジンはみじん切りにしておく。
- 5 三枚肉の茹で汁・2・3・4と調味料を入れ、米・ツナ缶を加えよく混ぜ炊き上げる。
- 6 蒸らしたら器に盛り、小口切りにしたねぎをちらす。

お料理のポイント

- 油分が気になる方は、ツナ缶の油切りをしてください。
- 雑草などの具材を加えて家庭の味を作ってください。



講師：与那原・西原町漁業協同組合 女性部

ヒジキの簡単酢の物シークワァーサー風味

ヒジキの酢の物

調理時間 15分

材料 (5人分)

ヒジキ…200g
キュウリ…1/2本
大根…80g
ニンジン…1/2本
中華イカ…100g
調味料
米酢…大さじ1
砂糖 (三温糖) …小さじ1
しょうゆ…大さじ2
だしの素…4g
シークワァーサー汁…5個分



講師：与那原・西原町漁業協同組合 女性部

- 2 キュウリ・大根・ニンジンは千切りに切っておく。
- 3 1・2・中華イカを混ぜ合わせ、調味料を加え出来上がり。

作りかた

- 1 ヒジキは洗って水分を切り適宜にカットしておく。

お料理のポイント

- 具材を切って和えるだけの、簡単ヘルシーなヒジキメニューです♪

食物繊維がたっぷり取れるオススメの一品!

ヒジキと根菜の生春巻き・春巻き

調理時間 30分

材料 (5人分)

ヒジキ…100g
ゴボウ…60g
ニンジン…1/2本
タマネギ…中1/2個
三枚肉…100g
ニラ…50g
春雨 (乾燥) …20g
水溶性片栗粉…大さじ1
(小さじ1の片栗粉を大さじ1の水で溶く)

味噌…小さじ1
砂糖…小さじ1
豆板醤…小さじ1
だしの素…小さじ1
サラダ油…小さじ1
ライスペーパー…5枚
春巻きの皮…5枚



講師：与那原・西原町漁業協同組合 女性部

作りかた

一 中身

- 1 ゴボウはささがきにして水にさらし、タマネギは薄切りに、ニンジンは千切り、ニラは3cmの長さに、三枚肉は5mm幅に切る。

- 2 春雨は熱湯で3～4分ほど茹でた後、水洗いし3cmほどに切っておく。
 - 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、ニラ以外の1を入れて中火で炒め全体に火が通ってきたら、ヒジキと春雨を加えて炒め合せ、最後にニラを加える。味噌・砂糖・だしの素・豆板醤で味を調え、水溶性片栗粉を加え仕上げる。
- 一生春巻き— ライスペーパーの皮を広げ、冷えてから3をのせて巻いたら出来上がり。
- 一春巻き— 春巻きの皮を広げ、3が冷えてからのせて巻く。170度～180度の油でキツネ色になるまで揚げる。

お料理のポイント

- 春巻きの中身は、お弁当の具材など「常備菜」としてもオススメです☆
- 素材の味が楽しめる春巻きなので、ご家庭で味を調節してください。

さっぱりと頂ける和え物です☆

ヒジキとゴボウの柚子胡椒和え

調理時間 20分

材料 (5人分)

ヒジキ (乾燥) …8g
ゴボウ…15cm
白ゴマ…大さじ1
青ネギ…適量
めんつゆ…大さじ2
柚子こしょう…小さじ1/2



講師：おさかな女子スタッフ

- 2 鍋にお湯を沸かし、水気を切った1をさっと茹で、ボウルに取る。
- 3 2が熱いうちにタレをまわしかけしっかり混ぜた後、味を馴染ますために10分程度休ませてください。
- 4 3を器に盛り、小口切りにした青ネギと白ゴマをかけて頂く。

作りかた

- 1 ヒジキはたっぷりの水で戻しておく。ゴボウは皮を取り除き、細めの拍子木切りにし酢水にさらしておく。めんつゆと柚子こしょうは混ぜてタレを作っておく。青ネギは洗って小口切りにしておく。

お料理のポイント

- ヒジキとゴボウに味を馴染ませるために、熱いうちにタレと和えるのがポイントです。
- 冷やしても美味しくいただけます♪

ヒジキとお野菜がたっぷりのナムルです

ヒジキのナムル

調理時間 15分

材料 (5人分)

ヒジキ (乾燥) …5g
水菜…1株
モヤシ…30g
ニンジン…1/8本(30g)
ちくわ…1本
めんつゆ (2倍濃縮) …大さじ1・1/2
コチュジャン…小さじ1/2
ゴマ油…大さじ1
酒…小さじ2
白ゴマ…大さじ1



講師：おさかな女子スタッフ

作りかた

- 1 ヒジキは水で戻し、水菜とともに食べやすい長さに切る。ちくわ・ニンジンは千切りにしておく。モヤシは根切りをしておく。
- 2 調味料を混ぜておく。
- 3 野菜とヒジキをさっと湯通しして水気を取っておく。すべての材料を混ぜて味を馴染ませる。

お料理のポイント

- 湯通しをする際、あまり時間が長いとせっかくのシャキシャキ感がなくなります。加熱時間が長くないように気をつけてください。
- 冷蔵庫で冷やしても、美味しく頂けます。
- お野菜の分量は、調整してくださいね。
- 冷蔵庫の残り野菜でさっと出来ちゃう簡単メニューです。ぜひお試しください♪



講師:おさかな女子スタッフ

いつもとは一味違ったさっぱり煮物です☆

ヒジキとお豆の煮物～梅風味～

調理時間 25分

材料 (5人分)

ヒジキ(乾燥)…20g
 油揚げ…1/2枚
 きんぴら用こんにゃく…50g
 ニンジン…30g
 小松菜…2株
 大豆(ドライパック)…1/2缶
 水…100cc
 白だし…大さじ1
 みりん…大さじ1
 しょうゆ…小さじ1
 梅干…大2コ
 油…大さじ1
 おかか…適量

作りかた

- 1 ヒジキはたっぷりの水で戻し、こんにゃくはしっかり水気を切っておく。ニンジン皮を剥き、千切りにしておく。油揚げは、5mm程度の幅に切っておく。梅干は種を取り除き、包丁で細かく刻んでおく。小松菜は洗って、3cm程度の長さで切っておく。
- 2 深めの鍋に油を入れ少し小さめの中火で熱し、ヒジキ・こんにゃくを入れて炒める。油が全体に周り若干水分がなくなったら、ニンジン・油揚げ・大豆を加え一混ぜする。
- 3 ある程度混ぜたら、水・白だし・しょうゆ・みりんを入れて煮る。
- 4 水分がほとんどなくなったら小松菜を加え、しんなりするまで炒める。しんなりしたら、梅干を加え全体に回るようにかき混ぜる。
- 5 器に盛り付け、おかかをかけて頂く。

お料理のポイント ●ヒジキとこんにゃくは、しっかり炒めて水分を飛ばしたほうが、味が染み込みやすくなります。
 ●梅干は(好みにもよりますが)、酸味が強いほうがさっぱりと美味しく頂くことが出来ます。

蒸し器を使わなくてもカンタンに作れます

島ダコの茶碗蒸し

調理時間 20分

材料 (5人分)

卵…4個
 水…300cc
 めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ3
 茹で島ダコ…50g
 枝豆…30g
 あん
 アーサ(生)…15g
 白だし…大さじ1
 水…1カップ
 水溶性片栗粉…適量

作りかた

- 1 タコは食べやすい大きさに切る。アーサはさっと洗い、水気をきっておく。
- 2 ボウルに卵・水・めんつゆを入れて、あまり泡立てないようにしながらよく混ぜる。



講師:おさかな女子スタッフ

- 3 2の卵のカラザの部分を除いて(出来れば濾して)耐熱容器に入れ、1のタコも一緒に入れる。
- 4 ラップをふんわりかけて、500wで5分加熱する。
- 5 鍋に白だしと水を入れ、火にかける。あたたまったら水溶性片栗粉を入れ、とろみがついたら1のアーサを入れる。
- 6 4の茶碗蒸しに5をかけたら出来上がり。

お料理のポイント

●アーサは生を使うと、より緑色が鮮やかになります。
 ●茶碗蒸しを加熱する際、電子レンジの機種によって変化します。様子を見ながら加熱してください。

タコの旨味がしっかりしみ込んでます!

島ダコと枝豆ご飯

調理時間 50分

材料 (5人分)

米…2合
 茹で島ダコ…50g
 枝豆…50g
 白だし…大さじ1・1/2
 水…2カップ弱

作りかた

- 1 米は洗ってざるにあけておく。タコは薄切りにする。
- 2 鍋に米・タコを入れて白だしと水を合わせたもの2カップ入れて炊く。
- 3 炊き上がったたら枝豆を入れて蒸らし、5分たったら混ぜて更に蒸らしたら出来上がり。



講師:大城しず子

お料理のポイント

●タコの風味を活かすため、白だしの分量は少なめにし薄味になるよう仕上げました。白だしの分量はお好みで調整してください☆

とっても柔らかいタコの調理方法です!!

島ダコの柔らか煮

調理時間 40分

材料 (5人分)

島ダコ…1匹
 塩…ひとつまみ

作りかた

- 1 タコの内臓と口を取り出し、1度洗う。その後、水気を取らずにボウルに入れ、塩で泡が立つまで揉み込む。
- 2 タコを流水し、ぬめりがとれていたら、水気を切らずに鍋に入れる。
- 3 強めの中火にかけ、沸騰させる。沸騰したら火を弱め、ひっくり返して再度煮る。



講師:沖縄県漁協女性部連合会

お料理のポイント

●島ダコを選ぶ場合は、表面だけでなく口がある「裏側」もみて、黒ずんでいないものを選んでください。
 ●煮た後は、そのまま自然に冷ましてください。冷凍保存も可能です。

素材の味が楽しめる、簡単サラダ。。

島ダコとセロリのサラダ

調理時間 15分

材料 (5人分)

茹で島ダコ…2本
 セロリ…2本
 塩…セロリの重量の2%
 +たこの重量の2%
 オリーブオイル…適量
 レモン汁…適量
 パクチー…適量
 あらびき黒こしょう…適量

作りかた

- 1 タコは削ぎ切りにする。セロリは筋をとって薄く削ぎ切りにする。
- 2 1のタコ、セロリをそれぞれビニール袋に入れ、重量の2%の塩で揉んで水気を絞る。



講師:青山志穂

- 3 お皿にタコとセロリを並べ、オリーブオイル・レモン汁・ブラックペッパーをまわしかけ、細かく切ったパクチーをちらしたら出来上がり。味が足りなければ塩を上からふりかけて調整する。

お料理のポイント

●食材重量の2%の塩で揉むと「浸透脱水効果」で食材が美味しくなります。

オリーブの香りとトマトの酸味がGOOD♪

島ダコとトマト・オリーブ煮

調理時間 20分

材料 (5人分)

茹で島ダコ…200g
トマトホール缶…1/2缶
オリーブ(黒)…5個
オリーブオイル…大さじ2
ニンニク…1カケ
塩・こしょう…適量

作りかた

- 1 タコはひと口大に切る。トマトはボウルなどに入れて手でつぶしておく。ニンニクはみじん切りにし、オリーブはわかになるように横半分に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて香ばしく炒めたら、タコを入れて炒め、続いてオリーブとトマトも入れて煮る。
- 3 トマトの煮汁がなくなるまで煮詰め、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

お料理のポイント

●ニンニクは冷たいフライパンから炒めるのが鉄則!!目を放した際にすぐ焦げてしまいますので、気をつけてください。焦げたらやり直しをオススメ。そのほうが絶対に美味しく仕上がります♪



講師:大城しま子

島ダコの食感が面白い前菜パイ

島ダコの前菜パイ

調理時間 20分

材料 (16個)

茹で島ダコ…100g
ジャガイモ…150g
アボカド…1/2個
マヨネーズ…50g
冷凍パイシート…2枚
練りゴマ…30g
白ゴマ…大さじ1
きざみ粉…適量
わさび…大さじ1
水…小さじ1



講師:おさかな女子スタッフ

作りかた

- 1 タコとアボカド(皮をむいておく)は、5mm程度のダイスにしておく。
- 2 ジャガイモは皮をむいて、ひたひたの水で茹でる。竹串がすっと通る位になったらざるにあげ、熱いうちにつぶしておく。
- 3 手順2にマヨネーズ・練りゴマ・アボカド・タコ・白ゴマを入れて、しっかり混ぜておく。

- 4 オープンを210℃に予熱しておく。冷凍パイシートを1枚を8等分に切る。切ったパイシートに手順3を適量のせ、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- 5 210℃のオーブンで、13~15分焼く。
- 6 焼きあがったら水で伸ばしたわさびを塗り、きざみ粉と白ゴマをふりかける。

お料理のポイント

●焼いた際に焼き目が足りないようであれば、時間を追加して焼き色をつけて下さい。
●ジャガイモをきれいにすり潰すと、口当たりが滑らかになります。

切って混ぜるだけ!!カンタンメニューです

島ダコとアボカドの和え物

調理時間 10分

材料 (5人分)

茹で島ダコ…250g
アボカド…2個
レモン汁…少々
調味料
レモン汁…大さじ1
しょう油…大さじ1
マヨネーズ…大さじ1
わさび…小さじ1



講師:おさかな女子スタッフ

作りかた

- 1 アボカドは1.5cmぐらいに切って、レモン汁をかけておく。
- 2 タコをアボカドの大きさにそろえて切る。

お料理のポイント

●手順1のレモン汁は変色を防ぐために行います。それを行うことで、より仕上がりがきれいになります。

ちょっと珍しいおさかなチリ♪

メカジキチリ

調理時間 30分

材料 (5人分)

メカジキ…250g
長ネギ…1/2本
ニンニク…1カケ
ショウガ…1カケ
卵…1個
片栗粉…大さじ3
豆板醤…小さじ1
水溶性片栗粉…適量
※1 片栗粉大さじ3、水大さじ3(1対1の割合)
ケチャップ…50g
砂糖…20g
塩…少々
鶏ガラスープの素…小さじ2
水…100cc
油(揚げ油)…適量
油(炒め油)…大さじ1



講師:大城しま子

作りかた

- 1 メカジキは、食べやすい大きさに切り、塩を少々ふっておく。魚からでた水分(臭み)をキッチンペーパーなどでふき取る。ネギはあらみじん切りにする。ショウガとニンニクは、みじん切りにする。耐熱ボウルに水と鶏ガラスープの素を入れて、レンジで温めておく。卵はボウルに入れてほくほくしておく。

- 2 メカジキに片栗粉をまぶし、卵にくぐらせ衣をつける。
- 3 フライパンに1cmほどの油を入れて180度で2の白身魚を揚げ焼く。(中までしっかり火を通さなくてもよい)
- 4 フライパンの油を取り除き、大さじ1の油を足してニンニク、ネギの1/2の分量と豆板醤を入れて炒め、ケチャップも入れてさらによく炒める。
- 5 4に温めたスープを入れ、砂糖・ショウガ・残りのネギを加え、沸騰したら3の魚を入れて煮込み、水溶性片栗粉でとろみをつける。

お料理のポイント

●メカジキを揚げ焼きをする際、中までしっかり火を通さなくてもOK。調味料と合わせる時も加熱するので、仕上がりがちょうど良くなります。

トマトの酸味とタコ・アサリがGoodです

島ダコとアサリのトマトスープ

調理時間 30分

材料 (5人分)

茹で島ダコ…100g
アサリ…150g
トマト…2個
タマネギ…1/2個
セロリ…1/2本
ニンニク…1カケ
ブイヨン…1個(袋)
水…3カップ
塩・あらびき黒こしょう…少々



講師:おさかな女子スタッフ

作りかた

- 1 タマネギは薄切り、セロリの茎は5mmにし、ニンニクは薄くスライスする。タコは食べやすい大きさに切る。

- 2 トマトを湯むきして1cm角程度の大きさに切る。
- 3 1のタマネギ・ニンニク・2のトマトと水を火にかけ、タマネギが透明になるまで煮込む。タマネギが透明になったらタコ・アサリ・セロリ・ブイヨンを入れ、ひと煮たちさせ塩で味を整える。
- 4 器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。

お料理のポイント

●タマネギを煮込むと、甘みが出てより美味しくなります。
●アサリ・タコは煮込みすぎると固くなるので、最後に加えてください。



講師：青山 志穂

いろんな塩の味が楽しめる一品です☆

メカジキのフライいろいろな塩で

調理時間 35分

材料 (5人分)

メカジキ…500g (5切れ)
パン粉…適量
卵…1個
小麦粉…適量
塩…適量
いろいろな塩(3種)…適量

作りかた

- 1 メカジキに塩をふり20分ほど置き、魚から出た余分な水気を拭き取って、食べやすい大きさに切る。
- 2 魚に小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて、180度の油で揚げる。
- 3 お好みで塩をかけて食べる。

お料理のポイント

- お塩は、お好みの塩を試すと味の違いが分かるので、楽しいですよ。
- 余分な小麦粉をはたいて落とすと、きれいに仕上がります。
- パン粉をつけてすぐに揚げるのではなく、2分ほどおくと衣がしっかり馴染んでほぐれにくくなり、揚げ上がりがきれいになります。

ニンニクの香りが食欲をそそる一品です☆ メカジキとブロッコリーの ガーリックソテー

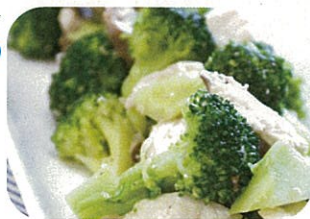
調理時間 30分

材料 (5人分)

メカジキ…250g
ブロッコリー…1株
ニンニク…1カケ
塩(茹でる用、魚にふる用)…適量
オリーブオイル…大さじ3
あらびき黒こしょう…適量
塩…2つまみ程度(お好みで加減)

作りかた

- 1 メカジキはひと口大の大きさに切る。塩をふって20分ほど置き、魚から出た水分をキッチンペーパーでふきとる。
- 2 フライパンにオリーブオイル、みじん切りに



講師：おさかな女子スタッフ

- したニンニクを入れ火をつける。弱火でニンニクを香ばしく炒める。(焦げないように)
- 3 メカジキを加え中火で炒める。火が通ってきたらブロッコリーも加え、塩・あらびき黒こしょうで調味し、さっと炒めたら完成。

お料理のポイント

- メカジキを炒める際は、あまり触らないようにしてください。身崩れの原因になります。
- ニンニクは焦げるとえぐみが出てくるので、絶対に焦がさないように注意して下さい。

しそとチーズ風味はんぺんの食感がGood

はんぺんの メカジキはさみ揚げ

調理時間 25分

材料 (5人分)

メカジキ…200g
はんぺん…2.5枚
大葉…5枚
ピザ用チーズ…大さじ2
塩麹…大さじ1
卵…1個
小麦粉…適量
パン粉…適量
揚げ油…適量

作りかた

- 1 はんぺんは斜め半分に切り、厚みを半分



講師：おさかな女子スタッフ

- にするよう切り込みを入れる。大葉は千切りにする。
- 2 魚は包丁でたたいてミンチにし、チーズ・塩麹を入れ混ぜ合わせる。
- 3 はんぺんの切り込み部分に、2の魚のミンチを詰める。
- 4 小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。

お料理のポイント

- はんぺんの切れ込みを入れる際に、貫通しないように気をつけてください。
- 具材を詰めるときは、ゴムベラなどでしっかり押し込んでください。
- 短時間できつね色になるので、焦がさないように気をつけてください。
- 揚げた後に少しおいてからカットすると、余熱でしっかり中まで火が通ります。揚げたてをカットするのは、少し我慢してくださいね♪

いろんなメニューにアレンジ!!万能常備菜 カツオフレーク

調理時間 15分

材料 (5人分)

カツオ(刺身用)…200g
酒…大さじ2
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
ショウガ(すりおろし)…1カケ

作りかた

- 1 ショウガはすりおろしておく。
- 2 カツオ・酒を鍋に入れ、中火にかける。木べらでカツオをほぐし、火が通ってきたら、砂糖・みりん・ショウガのすりおろしを入れる。さらにカツオを細かくほ



講師：おさかな女子スタッフ

- ぐしながら水分を飛ばす。
- 3 水分が少なくなってきたらしょうゆを加える。水分を飛ばしながらバラバラにし、火を止める。

お料理のポイント

- 炒めるときに、しっかり水分を飛ばすことがポイント。
- お好みの大きさにほぐしてください。大きめだと食べ応えがあり、細かくするとご飯などに混ぜるときに混ぜやすくなります。
- 冷蔵庫だと5日間程度、冷凍庫なら2週間程度保存が可能です。
- 混ぜご飯・おにぎり・チャーハン・タコライス・和え物・炒め物・卵焼き・サンドイッチ・パスタなど…。いろいろなアレンジが出来ます。

お子様も大好きな甘いお寿司です♪

大東寿司

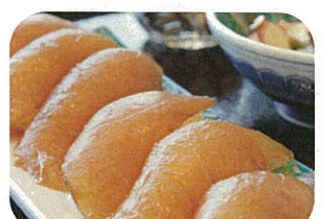
調理時間 30分

材料 (5人分)

ネタ
クロカワカジキ(楠)…500g
しょうゆ…大さじ6
みりん…大さじ1
砂糖…小さじ1
シャリ
米…300g
水…300cc
砂糖…90g
酢…大さじ3

作りかた

- 1 米を洗って水気を切り、水を加えて炊飯する。ネタの調味料をボウルに入れ、砂糖が溶ける



講師：おさかな女子スタッフ

- までしっかり混ぜておく。
- 2 シャリの調味料を鍋に入れ、砂糖をしっかりと溶かすように煮立たせる。炊き立てのご飯へ混ぜて、汁気が無くなるまで混ぜ完全に冷ます。その後、シャリ玉を作っておく。
- 3 クロカワカジキ(半解凍)を3mm程度の削ぎ切りにして、1で作ったタレにつける(30秒〜)。
- 4 ネタの内側にわさびをつけ、シャリと一緒に握る。角をまるく整える。

お料理のポイント

- ネタは15分程長めに漬けると、透き通って見た目もきれいになります(オススメです)。
- シャリの甘さは、砂糖の分量で調節してください。
- 酢は「まるた酢」など酸味が強いものを使うと、より本格的になります。
- わさびはお好みで。

簡単で美味しい♪お弁当にぴったりメニュー

カツオブレークとインゲンのまぜご飯

調理時間 10分

材料 (5人分)

カツオブレーク…大さじ3
白ご飯…2合分
インゲン…6.7本
卵…1個
油…適量

作りかた

- 1 インゲンは茹でて斜めの薄切りにする。卵は溶き、油をひいたフライパンで炒り卵を作る。
- 2 白ご飯に、カツオブレーク・インゲン・炒り卵を入れ混ぜて、出来上がり。

お料理のポイント

●カツオブレークの量は、お好みで調整してください。



講師:おさかな女子スタッフ

フライパンで簡単に出来ちゃいます☆

カツオのたたき

調理時間 15分

材料 (5人分)

カツオ(楠)…1本
タマネギ…1/4個
ポン酢…お好み
ショウガ(すりおろし)…お好み
水菜…1~2株
ニンニク…1カケ
油…大さじ1

作りかた

- 1 ニンニクはスライスしておく。水菜は洗ってしっかり水気を切り、2~3cm程度の長さに切る。タマネギは薄くスライスし、水にさらしてしっかり水気を切っておく。
- 2 フライパンに油とニンニクを入れ、ニンニクがきつね色になるくらいまで弱火で加熱



講師:おさかな女子スタッフ

- する。その後ニンニクは小皿に取り出しておく。
- 3 2のフライパンへカツオを入れ、表面だけさっと加熱して取り出す。ペーパーなどで油分を取って冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 3をお好みの大きさに切って器に盛りつける。その上にタマネギ・水菜・ニンニク・すりおろしたショウガをのせ、ポン酢をかけていただく。

お料理のポイント

●ポン酢以外にも、酢醤油やおろしポン酢で頂いても美味しいです。
●ネギ・みょうが・大葉など薬味をかけて頂くのもオススメです。
●カツオは傷みやすいのでなるべく新鮮なものを使い、調理後は早めに頂いてください。

カツオとシャキシャキレタスがGood☆ カツオの韓国風サラダ

調理時間 20分

材料 (5人分)

カツオ(刺身用)…100g
レタスの葉…4枚
長ネギ(白い部分)…1/2本
大葉…3枚
キュウリ…1本
しょうゆ…大さじ3
ゴマ油…大さじ1
白ゴマ…小さじ2
コチュジャン…小さじ1弱
ニンニク…1カケ
ショウガ…1カケ

作りかた

- 1 ボウルにしょうゆ・ゴマ油・白ゴマ・コチュジャン・ニンニク・ショウガのすり



講師:おさかな女子スタッフ

- おろしを合わせる。カツオをそぎ切りする。
- 1のカツオを別のボウルに入れて、1のタレを1/2の量加え10分つけておく。
- 3キュウリは千切りにし、レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。ネギは4cmの長さの千切りにし、大葉も千切りにする。
- 4 お皿にレタス・キュウリをしき、2のカツオを盛り、最後にネギ・大葉をちらし、残りのタレを回しかけたら出来上がり。

お料理のポイント

●カツオの漬けにもしっかり味がしみているので、お野菜たっぷりでも美味しく頂けます。
●カツオは10分以上漬けると、味がしみこんで美味しく仕上がります。

お腹にオススメ☆繊維たっぷりサラダ

カツオブレークと根菜のサラダ

調理時間 15分

材料 (5人分)

カツオブレーク…大さじ2
ニンジン…1本
ゴボウ…10cm
オリーブオイル…大さじ1
粒マスタード…小さじ1
シークワーサー汁…小さじ1
塩…少々

作りかた

- 1 ニンジンは千切りにし、塩をふり5~10分程度置いてしんなりさせる。ゴボウは皮をむいて千切りにし、茹でる。



講師:おさかな女子スタッフ

- 2 オリーブオイル、粒マスタード、シークワーサー汁を混ぜ合わせる。
- 3 切った野菜と2の調味液、カツオブレークを入れ混ぜる。

お料理のポイント

●貝割れ大根やキュウリなどを加えても美味しいです。
●鳥ニンジンや金美ニンジンを混ぜると、さらに彩りが良くなります。
●シークワーサー汁・粒マスタード・カツオブレークは、お好みで量を変えてください。またシークワーサー汁が無い場合は、お酢でも代用できます♪

漬けカツオとプチプチごまが美味しい一品♪ カツオの韓国風海苔巻き

調理時間 45分

材料 (4本分)

米…1合
ゴマ油…大さじ1
塩…少々
白ゴマ…大さじ2
焼き海苔…4枚
具
カツオ(楠)…150g
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ1
砂糖…大さじ2
コチュジャン…小さじ1
ニンニク…1カケ(小)
ショウガ…1カケ(小)
キュウリ…1本
ニンジン…1/3本
ゴマ油…適量
塩…適量
卵…2個
白だし…大さじ1・1/2
水…大さじ2

作りかた

- 1 米をかために炊いておく。炊き上がったゴマ油・塩・白ゴマを混ぜて冷ます。カツオを縦4等分に切る。
- 2 鍋にしょうゆ・酒・砂糖・コチュジャン・ニンニク・ショウガを入れ、火にかける。沸騰したら火からおろし、ボウルにうつす。

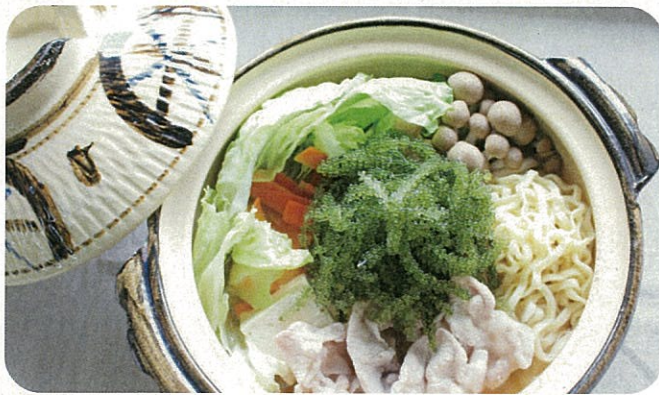


講師:おさかな女子スタッフ

- 3 2が冷めたら1のカツオを入れ、15分程度つけておく。
- 4 ニンジンを5cmの長さで細切りにし、軽く茹でる。茹で上がったたら、ボウルに移し、ゴマ油と塩を混ぜてナムルにしておく。溶いた卵に白だし・水を混ぜ、卵焼きを作り、冷ましておく。
- 5 キュウリは縦に1/4に切り、4の卵焼きも同じ大きさに切っておく。
- 6 焼き海苔に1のご飯を薄く伸ばし、中央に具を少しづつ置いて巻いていく。巻き終わりにゴマ油を塗って海苔をとめる。10分程度おき、食べやすい大きさに切ったら出来上がり。

お料理のポイント

●玉子焼きは、冷めてから切ったほうが、形がきれいです。



講師：沖縄県海ぶどう生産者協議会

沖縄の食材をたっぷり使った贅沢鍋です♪

おきなわ鍋 調理時間 20分

材料 (5人分)

海ぶどう…300g
レタス…1/2個
島ニンジン…1/2本
ニンジン…1/2本
金武のシメジ…1パック
アグー豚スライス…200g
島豆腐…1/2丁
くるま麩…1/2本
沖縄そば…1袋
沖縄そばだし…1袋
だし汁…300ml

作りかた

- 1 鍋にそばだしを入れ火にかけ、あたためておく。
- 2 ニンジンはピーラーで薄くスライスし、シメジは石突をはずし、ほくしておく。レタスは大きめにちぎって、島豆腐は食べやすい大きさに切る。豚肉のスライスは幅5cm程度に切る。麩は水につけてもどし、適当な大きさにちぎり絞っておく。
- 3 沖縄そばにお湯を回しかけ、ザルにあげておく。
- 4 1の鍋にニンジン・シメジ・島豆腐・レタス・くるま麩を入れる。
- 5 具材に火が通ったら、豚肉と海ぶどうをしゃぶしゃぶしながらいただく。
- 6 しめに3の沖縄そばを入れ、残っている野菜や海ぶどうと一緒にいただく。そばだしが辛くなったなら、割り下用のだし汁を入れて味を調整する。

お料理のポイント

- 材料はお好みで量を調整してください。
- レタスは加熱しすぎると変色するので、食べる直前に加熱することをオススメします。
- 海ぶどうは加熱しすぎると、プチプチ感がなくなってしまいますので注意して下さい。

簡単メニューで豪華にプチプチ。。。

海ぶどう生春巻き

調理時間 20分

材料 (5人分)

海ぶどう…30g
ニンジン…1/2本
水菜…1/2株
マグロ(刺身用)…100g
ライスペーパー…5枚
ソース
マヨネーズ…50g
しょうゆ…大さじ1
わさび…適量



講師：沖縄県海ぶどう生産者協議会

- 3 ライスペーパーを水に浸し、やわらかくなったなら、1の水菜・ニンジン・海ぶどう・マグロの順にのせ、巻いていく。
- 4 3の生春巻きをお好みの長さに切り、2のソースをつけながらいただく。

作りかた

- 1 ニンジンは5cmくらいの千切りにし、水菜は食べやすい長さに切っておく。マグロは削ぎ切りにする。
- 2 ソースの材料を全て混ぜ合わせておく。

お料理のポイント

- わさびがお好きなら、多めに入れてください。
- 海ぶどう以外の具材は何でもOKです。
- ライスペーパーは、水に浸す時間が長いとやわらかくなり過ぎます。さっと水につけて引き上げてください。

ぶちぶち&シャキシャキ食感のサラダ!

海ぶどう入りサラダ

調理時間 5分

材料 (5人分)

レタス…3~4枚
水菜…2株
カイワレ大根…1パック
海ぶどう…80g

ドレッシング材料

油…大さじ3
酢…大さじ1
塩・こしょう…適量



講師：大城しま子

- 3 調味料を合わせてフレンチドレッシングを作る。

作りかた

- 1 野菜は洗って水気をしっかりと切り、冷やしておく。
- 2 皿に野菜を盛りつけたら海ぶどうをトッピングする。

お料理のポイント

- ドレッシングは食べる直前にかけましょう。ドレッシングをかけて時間が経つと海ぶどうが萎んでしまい、プチプチの食感がなくなってしまいます。

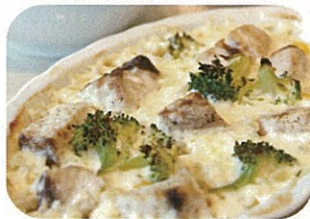
お手軽に出来るお子様大好きメニュー!!

シイラと野菜のマヨネーズ焼き

調理時間 25分

材料 (5人分)

シイラ…5切れ(1切れ100g)
ジャガイモ…中2個
タマネギ…1/2個
コーン…125g
ブロッコリー…1/2株
マヨネーズ…150g
牛乳…250g
塩…少々
こしょう…少々
オリーブオイル…適量



講師：おさかな女子スタッフ

- 3 茹で上がったら水気を切っておく。フライパンに油を熱してジャガイモを両面焼いたら、フタをして2~3分置いておく。別のフライパンに油を熱してから1のシイラの両面を焼き、取り出す。
- 4 牛乳とマヨネーズを混ぜ合わせ、1のタマネギ・コーンを入れる。
- 5 耐熱皿に油を塗り、ジャガイモを敷き、4のソースをかけてシイラと2のブロッコリーを散らしたら、220度のオーブンで10分間焼く。

作りかた

- 1 シイラに塩・こしょうをふっておく。ジャガイモは5mm程度の薄切りにし、3等分に。タマネギはみじん切りにする。
- 2 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹

お料理のポイント

- 牛乳とマヨネーズをしっかり混ぜ合わせることで、より美味しく仕上がります。
- 高温でさっと表面に焦げ目がつくぐらいで焼き上げると、クリーミーな仕上がりになります。

意外な組み合わせでびっくり☆

海ぶどうアイス

調理時間 5分

材料 (5人分)

海ぶどう…20g
バニラアイス…500ml



講師：沖縄県海ぶどう生産者協議会

作りかた

- 1 バニラアイスを器に盛り付け、海ぶどうをのせる。アイスと海ぶどうをまぜながらいただく。

お料理のポイント

- アイスは固すぎる場合は、少し室温においてやわらかくすると海ぶどうと混ぜやすくなります。
- アイスは、バニラが一番おすすめです♪

柔らかいシイラとトマトの酸味がオススメ♪ シイラの具だくさんミネストローネ

調理時間 35分

材料 (5人分)

シイラ…200g
セロリ…1/2本
タマネギ…1/4個
トマトジュース缶(340ml)…1本
ニンジン…1/4本
ニンニク…1カケ
白菜(白い部分)…2~3枚
サツマイモ…1/2本
ローリエ…1枚
オリーブオイル…大さじ2
水…300cc
ブイヨン…1個
粉パセリ…適量
塩・こしょう…適量

作りかた

- 1 ニンニクは芽を取り、みじん切りにしておく。セロリ・タマネギ・ニンジン・サツマイモ(皮はむく)・白菜は5mm程度のさいの目切りにし、サツマイモは水につけておく。シイラは切る前に塩をふって20分ほど置き、水分が出てきたらペーパーでふき取り、1cm角に切っておく。
- 2 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ小さめの中火で加熱する。香りが出てきたら、タマネギ・ニンジン・水切りしたサツマイモを入れて炒める。タマネギが透き通ってきたらセロリ・白菜を加える。
- 3 具材に火がある程度通ったら、水とシイラを入れ、コトコトと煮込んでいく。アクが出てきたら、丁寧に取り除く。その後、トマトジュース缶を入れる。
- 4 10分程度煮込んだら、ブイヨンとローリエを加えさらに5分程度煮込む。
- 5 塩・こしょうで味を調え、器に盛り付ける。粉パセリをかけて頂く。



お料理のポイント

- シイラの下処理でしっかり臭みを取り除くと仕上がりが(香り)が変わります。
- 水分を入れてシイラを煮込み、そのときにしっかりとアクを取り除いて下さい。
- キャベツやジャガイモでも、美味しく頂けます。
- 仕上げに乾燥パセリを入れると、よりシイラのにおいが抑えられます。

講師:おさかな女子スタッフ

グルクンのダシが出て、ほっとする味です♪

グルクンのつみれ汁

調理時間 25分

材料 (5人分)

グルクン…中1尾(約300g)
長ネギ…1本
ショウガ…1カケ
片栗粉…大さじ1
ゴボウ…1/2本
ニンジン…50g
大根…100g
味噌…大さじ3
水…カップ5



講師:大城しま子

- 2 グルクンの身を皮からはずし、包丁で叩いてミンチにする。
- 3 ボウルに2と長ネギのみじん切り・ショウガ・片栗粉を入れて混ぜ、10等分し丸める。
- 4 鍋に水とグルクンのアラを入れて火にかかけ、沸騰したらアラを取りだし大根・ニンジン・ゴボウを入れる。再度沸騰したらアクをとって中火で5分程度煮る。
- 5 4で丸めたグルクンのつみれを入れて煮る。5~6分煮て、つみれの中まで火が入ったら味噌を入れて味を調え、最後にネギの小口切りを入れて火を止める。

作りかた

- 1 グルクンはうろこ内臓を取り除き、三枚おろしにする。ゴボウはささがきにする。大根とニンジンは、短冊切りにする。長ネギの白い部分は荒みじん切りにし、青い部分は小口切りにする。ショウガはすりおろす。

お料理のポイント

- 片栗粉の量を増やすと、よりつるんとした舌触りになります。
- 生のネギが苦手な方は、トッピングではなく鍋に入れて加熱すると香り・味が和らぎます。
- グルクンのアラからアクが出るので、しっかり取って下さい。

さっぱりと頂ける水餃子です!!

シイラの水餃子スープ

調理時間 20分

材料 (5人分)

餃子
シイラ…150g
白菜…150g
ショウガ…1カケ
ニンニク…1カケ
片栗粉…大さじ1
テンメシジャン…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
島豆腐…20g
餃子の皮…20枚
塩…2つまみ

スープ
プチトマト…10個
うずらの卵…10個
青ネギ…2~3本
鶏ガラスープの素…大さじ1/2
水…800cc
ゴマ油…適量
塩・こしょう…少々
水溶き片栗粉…適量
白ゴマ…適量



講師:おさかな女子スタッフ

作りかた

- 1 白菜は粗めのみじん切りにして塩をふりもんでおく。しんなりしてきたら強く絞っておく。
- 2 シイラは包丁で細かく刻んでミンチにしておく。ショウガ・ニンニクはすりおろす。

お料理のポイント

- 白菜の代わりに、キャベツでもOK。その場合は、30g程度減らして下さい。
- ニラや大葉などを加えても美味しく頂けます。
- シイラは細かいほうが、他の具材とうまく混ぜ合いやすくなります。
- 焼き餃子にしても美味しく頂けます。
- 冷凍保存可能です。

お魚のロコモコ!!甘辛たれが美味しい!

フィッシュロコモコ

調理時間 20分

材料 (5人分)

白ご飯…5人分
タマン…5切れ
キャベツ…3枚
卵…5個
片栗粉…適量
油…適量
タレ
しょうゆ…大さじ5
砂糖…大さじ5
☆お好みでニンニクやショウガを入れてもOK



講師:北谷町漁業協同組合 女性部

- 2 タレの食材を鍋に入れ、砂糖が溶けるように加熱する。
- 3 2の切り身を片栗粉につけ170度の油で3分間揚げ。揚げた身は3のタレにからませておく。
- 4 どんぶりにご飯を盛り、1のキャベツ、3の魚をのせる。その上に目玉焼きをのせて出来上がり。

作りかた

- 1 キャベツは千切りにし、タマンは食べやすい大きさに切る。卵は目玉焼きにする。

お料理のポイント

- タレにすりおろしニンニク・コチュジャン・一味唐辛子・柚子こしょうなどを加えてアレンジ可能!いろいろな味を楽しんでください。タマン以外のおさかなでも、美味しく頂けます♪

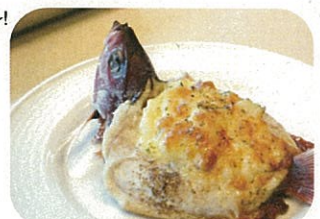
お魚がボリュームのあるグラタンに变身!

グルクンカップグラタン

調理時間 35分

材料 (5人分)

グルクン…5尾
ポテトサラダ…300g
ピザ用チーズ…適量
パセリ…適量
塩・こしょう…少々



講師:沖縄県漁協女性部連合会

ッキングシートをひき、2をのせて25~30分焼く。

作りかた

- 1 グルクンのうろこ・エラを取る。背骨側から深めに切込みを入れ、キッチンバサミで頭側と尻尾側の背骨を切り、内臓と一緒に取り出す。中骨をとる。
- 2 グルクンに塩・こしょうをふり、お腹の部分にポテトサラダをのせて、チーズとみじん切りにしたパセリを散らす。
- 3 オープンを200度で予熱する。天板にク

お料理のポイント

- ポテトサラダ以外にマカロニサラダでも美味しいです。
- グルクンの大きさによって加熱時間が変わります。様子を見ながら焼いてください。
- チーズはお好みで調整してください。



ポテトサラダをのせる前