

TOSASHIMIZU
THREE STAR
COOKING

★ ★ ★

土佐清水の食材を使って、わが家も“三ツ星レストラン”

TOSASHIMIZU

土佐清水市役所

〒787-0392 高知県土佐清水市天神町11-2
TEL 0880-82-1118





土佐清水の食材を使って、 いつもの食卓を、ちょっとあたらしく。

新鮮なお魚、とれたての野菜・果物、こだわりのお肉や卵。土佐清水は食材の宝庫です。

地域の集まりで昔から振る舞われてきたごちそうも、伝統的な家庭料理も、

ゆたかな食材の恵みとともに、私たちに引き継がれてきました。

もちろん、地元でとれた元気な素材は、あまり手を加えず食べるのもおいしいのですが、この本では、ちょっとあたらしい、食卓を華やかにするメニューをご紹介します。

CONTENTS

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 03 清水さばのみそ焼き米茄子添え | 21 骨付き豚バラ肉のハーブ焼き |
| 05 清水さばのトマト煮 | 22 ブロッコリーと豚肉と卵の炒め物 |
| 09 清水さばの唐揚げマスタードソース | 23 米茄子と鶏ひき肉のはさみ揚げ 青のりあん |
| 11 グレの香草パン粉焼き | 25 めじか入りポテトコロッケ |
| 12 グレのフリッター～らっきょうのタルタルソース～ | 27 きびなごのオイル漬け |
| 13 菜の花とうるめいわしのスパゲティ | 28 ぶりのふきみそ焼き～ふきの煮物とふきのとうの天ぷら添え～ |
| 17 菜の花と鶏むね肉の炒め物 | 29 ぶりの炊き込みごはん |
| 18 菜の花と土佐ジロー卵の親子丢 | 29 ぶりと文旦と野菜のサラダ |
| 19 鶏肉とトマトのカレー～地元野菜を添えて～ | |

清水さばのみそ焼き米茄子添え

Miso-marinated and grilled Shimizu mackerel with *beinasu* eggplant

さばと米茄子とみそが、とってもおしゃれな一皿に。

◎材料(1人前)

清水さば(切り身)……………70g(三枚おろしの片身の半分程度)

みそ(田舎味噌)……………適量

米茄子……………厚さ1.5cm(輪切り)

A みそ……………50g

みりん……………40cc

砂糖……………5g

しょうがのしづく……………少々

揚げ油……………適量

サラダ油……………適量(炒め用)

万能ねぎ……………少々

◎つくり方

1. さばは三枚におろし、腹骨と中骨をとります。皮に軽く包丁目(切れ目)を2cm間隔で入れて、70gの切り身にします。
2. ラップをさばが包める大きさにカットし、みそをさばの2倍くらいの大きさに薄くのばします。さばの両面をみそで包むようにし、半日寝かせます。
3. しょうがのしづく以外のAの材料を鍋に入れ、弱火にかけて練りあげます。最後にしょうがのしづくを入れます。
4. 米茄子は両面に軽く包丁目を入れてから、油で揚げます。
5. (2)のさばをさっと水洗いし、水気をふき取っておきます。フライパンにサラダ油をひき、さばの両面を弱めの中火できれいに焼きます。
6. お皿の中央に(4)の米茄子を置き、その上に焼き上がったさばをのせ、小口切りにした万能ねぎをちらします。お皿の手前に(3)のみそペーストを敷きます。

◎ポイント

さばは皮のほうから焼いてください。みそに漬けているので、焦げやすいので気をつけて。





清水さばのトマト煮

Shimizu mackerel stewed with tomato

さばのDHAとEPA、トマトのリコピンが豊富でヘルシーです。

◎材料(2人前)

清水さば	100g×2枚(三枚おろしの両身が目安)	トマト水煮	1缶(400g)
塩	適量	ミニトマト	2個
こしょう	適量	ローリエ	1枚
小麦粉	適量	オレガノ	少々
オリーブ油	大さじ1	サラダ油	適量
白ワイン	大さじ1	塩	適量
にんにく	1片	砂糖	適量
玉ねぎ	75g(中1/2個)	イタリアンパセリ(飾り付け用)	適量
セロリ	40g(中1本)	魚のだし	100cc
しめじ	50g		

◎魚のだしの取り方

さばを三枚おろしにして残ったアラを使います。あれば、にんじんや玉ねぎ・セロリなどの野菜くず、ローリエなども一緒に入れてください。アラを良く水で洗って、鍋に1500ccほど水をはり、野菜くずと一緒に火にかけます。沸騰してから、あくを取りをし、さらに弱火で煮てから、こします。

◎つくり方

- さばは三枚におろし、腹骨と中骨をとります。軽く包丁目(切れ目)を入れ、塩・こしょうをします。
- (1)に小麦粉をまぶし、オリーブ油をひいたフライパンで、両面をよく焼き(火の通りは8分目くらいで)、焼きあがりに白ワインをかけます。焼き上がったらバットにあげておきます。
- フライパンにサラダ油をひいて、みじん切りにしたにんにくを入れます。香りがでてきたら、みじん切りにした玉ねぎ・荒みじん切りにしたセロリ・石づきをとったしめじをほぐして入れて、よく炒めます。
- (3)にトマト水煮缶と半分に切ったミニトマトを入れ、魚のだしとローリエ・オレガノを加え、10分ほど弱めの中火で煮て、塩・砂糖で味を整えます。
- バットにあげておいたさばを(4)のフライパンに戻して、ソースをかけながら、4~5分煮ます。
- お皿の中央にさばを置き、上からソースをかけて、イタリアンパセリで飾ります。

◎ポイント

魚のだし用の野菜くずはセロリなどの他、キャベツの芯や長ネギの切れ端など、冷蔵庫の残りものでOKです。





清水さば

清水さばの唐揚げマスタードソース

Deep-fried Shimizu mackerel with mustard sauce

玉ねぎの食感がアクセント。ビールやワインにもよく合います。



◎材料(1人前)

清水さば	1枚 (約120g／三枚おろしの片身が目安)
塩	適量
こしょう	適量
A	小麦粉 大さじ1 カレー粉 小さじ1/2
玉ねぎ	30g
小麦粉	5g
揚げ油	適量
イタリアンパセリ(飾り付け用)	適量
B	一粒マスタード 15g フレンチマスタード 15g 砂糖 5g 白ワインピネガー 小さじ1 エキストラバージンオリーブ油 大さじ1

※フレンチマスタードがない場合は、ハニーマスタードでも可。



◎つくり方

- さばは三枚におろし、腹骨と中骨をとります。片身1枚ぶんを、厚さ1cm・長さ6cmほどのそぎ切りにし、塩・こしょうをふっておきます。
- 玉ねぎは縦の薄切りにし、クッキングシート(オープンシート)の上に重ならないように広げて、レンジに3分かけます。一度取り出して、かき混ぜてから再度レンジに3分かけてください。
※3分は600wの場合の目安です。
- 玉ねぎのあら熱がとれたら、小麦粉をまぶし、150～160℃の油で、水分がなくなり、きつね色になるまで揚げます(焦がさないよう、ゆっくりと)。
- オリーブ油以外のBの材料をボールに入れ、かき混ぜます。混ざってきたら、オリーブ油を少しづつ加えながら、さらによくかき混ぜます。
- (1)のさばから出た水分を軽くふき取り、よく混ぜたAをまぶして、約180℃の油でカラッと揚げます。
※かならず玉ねぎから揚げてください。さばを先に揚げると、油にカレーのにおいがついてしまいます。
- お皿に(4)のソースを敷いて、その上に揚げたさば、玉ねぎの順で盛り、最後にイタリアンパセリで飾ったら完成です。

◎ポイント

玉ねぎはあらかじめ作って、密閉容器に保存しておけば、他の料理にも使って便利です。

グレの香草パン粉焼き

Sea chub breaded with herbs and fried

グレのおいしい季節に。春菊の香りがおいしさを引き立てます。

◎材料(1人前)

グレ(切り身／皮付き)……………	1枚(80g)
塩・こしょう……………	少々
粒マスタード……………	小さじ2
エキストラバージンオリーブ油…	大さじ2
ーんにく……………	1/2片
A イタリアンパセリ……………	2本
粉チーズ……………	小さじ1
パン粉……………	大きさじ1
春菊(ソース用)……………	5株
B 生クリーム……………	大きさじ2
白ワイン……………	小さじ1
塩……………	少々
春菊(天ぷら用)……………	2株
C 小麦粉……………	適量
水……………	適量
揚げ油……………	適量

◎つくり方

1. グレに軽く塩・こしょうをし、皮のほうに粒マスタードを薄く塗ります。Aのにんにくとパセリはみじん切りに。Aの材料をすべてよく混ぜ、グレに押し付け、まぶします。
2. フライパンにオリーブ油をひいて、皮から先に焼きます。色よくきつね色になり、火が半分ほど通ったら、弱めの中火にして裏面を焼いてから、バットにあげます。
3. Bの春菊をやわらかくなるまで塩ゆでし、冷水にとります。あら熱がとれたら、ザルにあげ水気をしぼります。葉だけを包丁で細かくし、すり鉢でペースト状にして、残りのBの材料を入れます(塩は味をみて少しづつ)。
4. Cの春菊を3mmくらいに切って、天ぷら衣をつけて揚げます。
5. お皿に(3)を敷き、その上にグレをのせて、(4)を盛りつけます。

◎ポイント

グレを焼くときは、香草パン粉が固まるまではあまり動かさないように。はがれてしまいます



グレのフリッター～らっきょうのタルタルソース～

Sea chub fritters accompanied by tartar sauce flavored with pickled Chinese onion

土佐清水・大岐産のらっきょうが、タルタルソースのアクセント。

◎材料(1人前)

グレ(皮なし)……………	100g
塩・こしょう……………	少々
小麦粉……………	適量
揚げ油……………	適量
A 卵白……………	卵1個分
塩……………	小さじ1/3
卵黄……………	卵1個分
B 小麦粉……………	適量
水……………	適量
ーらっきょう漬け……………	5粒
玉ねぎ……………	1/4個
パセリ……………	2本
ゆで卵……………	1個
マヨネーズ……………	大さじ4
塩・こしょう……………	少々
イタリアンパセリ……………	3本

◎つくり方

1. Aの材料をボールに入れ、よく泡立てます(角が立つくらい)。
2. Bを混ぜて天ぷらの衣をつくり、(1)を加えてさらによく混ぜます。
3. グレは1切れ20gの一口大に切り、塩・こしょうをして、小麦粉をまぶします。(2)でつくった衣をつけ、170℃の油で色よく揚げます。
4. Cでタルタルソースをつくります。材料をすべてみじん切りにし、ボールに入れてマヨネーズで合わせ、塩・こしょうで味を整えます。
5. お皿にグレを盛り、手前にタルタルソースをおき、イタリアンパセリで飾ります。

◎ポイント

衣が軽いので揚げるとすぐ浮いてきます。中火で充分火が通るくらいの、少し低めの温度で揚げてください。

菜の花とうるめいわしのスパゲティ

Field mustard and round herring spaghetti

菜の花のほろ苦さとうるめのうまみが、麺にからみます。



◎材料(1人前)

スパゲティ(乾めん).....	100g	にんにく.....	1片
菜の花.....	50g	鷹のつめ.....	1/2本
塩.....	少々	アンチョビ.....	1本
うるめいわし.....	1尾	玉ねぎ.....	中1/4個
塩.....	少々	白ワイン.....	少々
砂糖.....	少々	ゆで汁.....	少々
小麦粉.....	少々	イタリアンパセリ(飾り付け用).....	適量
エキストラバージンオリーブ油.....	少々		

◎つくり方

1. うるめいわしは三枚におろし、腹骨を取り、塩・砂糖をふって、20~30分置きます。
2. フライパンにオリーブ油をひいて、水気をふいた(1)に小麦粉をまぶしたものを皮から焼きます。両面にきれいな焼き色がついたら、焼き上がりに白ワインをふりかけ、バットにあげておきます。半量のみ、身をほぐしておきます。
3. スパゲティの袋に記載された時間を目安にゆでます。ゆであがる3分前に3cmの長さに切った菜の花を入れ、一緒にゆでます。
4. フライパンにオリーブ油をひいて、みじん切りにしたにんにくを入れます。香りが出てきたら鷹のつめ・アンチョビ・薄切りにした玉ねぎと(2)ではぐしておいたうるめいわしを入れ、白ワインと(3)のゆで汁を少々入れて、いったん火を止めます。
5. ゆであがったスパゲティと菜の花をフライパンに入れ、火をつけて全体を混ぜ合わせて、オリーブ油をふりかけます。
6. (5)をお皿に盛り、(2)で残しておいた身を大きめに切ってのせ、最後にイタリアンパセリで飾り付けます。

◎ポイント

ソースにスパゲティのゆで汁を入れることで、塩味と小麦粉のうまみを加え、なめらかに仕上げます。





大岐



菜の花と鶏むね肉の炒め物

Stir-fried field mustard and chicken breast

しっとりやわらかいむね肉を中華風の味付けで仕上げます。

◎材料(2人前)

菜の花	1 把
塩	少々
鶏むね肉	250g
A 一にんにく(すりおろし)	少々
しょうが(すりおろし)	少々
塩・こしょう・砂糖	適量
薄口醤油・紹興酒	適量
サラダ油	適量
片栗粉	適量
B しょうが	5g
長ネギ	5g
鶏がらスープ	80cc
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
C 砂糖	小さじ 1/2
オイスターソース	小さじ 1
紹興酒	小さじ 2
片栗粉	小さじ 1 と 1/2
油	適量(油通し用)
ごま油	少々
炒りごま	少々

◎つくり方

- 菜の花は塩を入れたお湯で2分ほど軽くゆで、冷水にとります。冷めたらざるにあげて、水気をしぼって、3cmの長さに切っておきます。
- 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、ボールに入れます。サラダ油と片栗粉をのぞいたAをボールに加え、しっかり混ぜて鶏に下味をつけます。その後にサラダ油と片栗粉を入れて、さらによく混ぜます。
- Cの材料をすべてボールに入れて、混ぜ合わせておきます。
- (2)の鶏むね肉を150℃の油に入れて、徐々に温度を上げながら3~4分経ったら、一度油から取り出しておきます(この工程を「油通し」といいます)。
- フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにしたBを入れます。香りが出てきたら、菜の花を入れて少し炒めます。続いて、(4)を入れて、さらに炒めます。そこに(3)で準備したCを入れて全体にからめ、ごま油を入れて火を止めます。
- お皿に盛りつけて、上からパラパラと炒りごまをふります。

◎ポイント

油通しが大変なようなら、沸騰したたっぷりのお湯に塩(小さじ1)とサラダ油(大きめの小さじ1ほど)を入れ、むね肉を20~30秒ほどゆでてもかまいません。



菜の花と土佐ジロー卵の親子丢

Rice bowl with field mustard, chicken and Tosa Jiro egg

「土佐ジロー」の卵の濃厚なおいしさが味わえる一品です。

◎材料(1人前)

菜の花	1/3 把
塩	少々
玉ねぎ	中 1/4 個
鶏もも肉	100g
土佐ジロー卵	3個
A だし	40cc
しょうゆ	10cc
みりん	10cc
砂糖	小さじ 1
ごはん	200g

◎つくり方

- 菜の花は、塩を入れたお湯で2分ほどゆでて冷水にとります。冷めたらざるにあげて、水気をしぼって、3cmの長さに切っておきます。
- Aを鍋に入れて、一度煮立たせます。
- 親子鍋(なければフライパンでも可)に(2)と一口大のそぎ切りにした鶏もも肉を入れ、弱めの中火で2~3分煮ます。火が通ったら火を止めて、1~2分置いて、鶏肉だけ取り出しておきます。
- (3)の鍋に火をつけ、薄切りにした玉ねぎと(1)の菜の花を入れて、煮立ってきたら、鶏肉を戻します。
- 鍋に軽く溶いた卵の半量を流し入れ、卵が固まってきたら、残りの半量を入れて30秒ほど火を止めます。
- どんぶりにごはんを盛り、(5)を上からのせたら、できあがりです。



◎ポイント

鶏肉をいったん取り出さず鍋に入れたままだと、肉が固くなってしまいます。かならず取り出すひと手間を。

鶏肉とトマトのカレー ~地元野菜を添えて~

Chicken and tomato curry with local vegetables

トマトの酸味がさわやかなカレーです。辛さの調整はお好みで。



◎材料(2人前)

鶏もも肉	120g
塩・こしょう	少々
ガラムマサラ・小麦粉	各大さじ4
サラダ油(鶏肉炒め用)	適量
玉ねぎ	100g
にんにく・しょうが	各小さじ1
バター	適量
トマト水煮	1缶(400g)
鶏がらスープ	100cc
塩・こしょう・カレー粉	各適量
かぼちゃ・にんじん	各1cm
茄子	2cm
揚げ油	適量
ミニトマト	2個
ブロッコリー	2個(小房に分けたもの)
米	2合
レーズン	20g
A ターメリック	小さじ1
バター	10g

◎つくり方

- 鶏もも肉は20gの一口大に切り、塩・こしょうします。ガラムマサラ・小麦粉(各大さじ2)を肉にふり、よく混ぜこみます。サラダ油をひいたフライパンで8割くらい火が通るよう焼き、バットにあげます。
- 鍋にバターを入れ、みじん切りにしたにんにく・しょうがを炒め、香りが出てきたら薄切りにした玉ねぎを加えます。透き通ってきたら残りのガラムマサラ・小麦粉を入れて焦がさないよう注意して炒めます。
- (2)にトマト水煮と鶏がらスープを入れ、弱火で10分煮ます。次に肉を鍋に戻し、塩・こしょう・カレー粉で味を整え、さらに5分ほど煮ます。
- かぼちゃ・にんじんは5mmの厚さで各2切れずつ、茄子は1cmの輪切りにし、素揚げします。
- 米をとぎ、定量より少し少なめの水(米1:水1.1程度)で、Aを入れて炊きます。
- ごはんをお皿の奥側に盛り、手前に(3)をかけ、その上を野菜で飾ります。

◎ポイント

辛さはガラムマサラとカレー粉の量で調整してください。甘めが好きな方は隠し味にちょっとお砂糖を。



骨付き豚バラ肉のハーブ焼き

Bone-in pork spare ribs fried with herbs

お肉は骨から「ぼろっ」とはずれるくらいやわらかく仕上げました。

◎材料(2人前)

骨付き豚バラ肉(スペアリブ)…300g(約6本)
サラダ油……………少々
ローリエ……………1枚
ローズマリー……………2本
A タイム……………5本
イタリアンパセリ……………3本
にんにく……………1/2片
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
エキストラバージンオリーブ油…大さじ2
B 豚バラ肉のゆで汁……………大さじ4
バルサミコ酢……………大さじ1
塩・こしょう・砂糖……………少々 (ソース仕上げ用)
ローズマリー(飾り付け用)…1本

◎つくり方

- フライパンにサラダ油をひき、豚バラ肉の全面をこんがり焼きます。
- 圧力鍋に、軽く水洗いした(1)とかぶるくらいの水・ローリエを入れ、ゆでます(圧力がかかって10分ほど。圧力鍋がない場合は鍋で約30分ゆでる)。ゆでた肉はバットにあげます。
- 肉に塩・こしょうをし、みじん切りにしたAをかけます。次にオリーブ油をかけてよく揉み、1時間置きます。
- 鍋にBを入れ、半量になるまで弱火で煮詰め、塩・こしょう・砂糖で味を整えます。
- (3)をバットごとオーブントースターで5~6分焼きます。焼き色がつけばOK。
- 肉を盛りつけ、バットに残った汁をかけて、お皿に(4)のソースを落とします。

◎ポイント

フレッシュハーブをおすすめしますが、ない場合は乾燥ハーブでもかまいません。

ブロッコリーと豚肉と卵の炒め物

Stir-fried broccoli, pork and egg

簡単につくれて、彩りがきれいな一品。夕食のおかずにもぴったりです。

◎材料(1人前)

ブロッコリー……………100g (約1/2個)
塩(ゆで用)……………少々
サラダ油(ゆで用)……………大さじ1
豚こま切れ……………50g
A [しうが・にんにく(すりおろしたもの)…各小さじ1/2 塩・こしょう・砂糖・しょうゆ・紹興酒…適量
サラダ油・片栗粉……………適量
鶏がらスープ……………60cc
オイスターソース……………大さじ1
塩……………少々
B [こしょう……………少々
砂糖……………大さじ1
紹興酒……………大さじ1
一片栗粉……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
卵……………1個
C [しうが……………5g 長ネギ……………5g
サラダ油(炒め油)……………適量

◎つくり方

- ブロッコリーを小房に分け、沸騰したお湯に塩とサラダ油を入れて、少し固めにゆで、ざるにあげておきます。
- ボールに豚肉を入れ、Aの材料とよく合わせます。なじんだら、片栗粉・サラダ油も加えてさらに混ぜます。
- 卵を溶いておきます。Bはボールでよく合わせ、Cはみじん切りにしておきます。
- フライパンにサラダ油をひいて肉を中火で炒め、9割ほど火が通ったら、バットにあげておきます。
- フライパンに油を少し足し、卵を中火で4~5秒かき混ぜ、別に移しておきます。
- サラダ油をひいてCを中火で炒め、香りが出てきたら強火にし、ブロッコリー・豚肉・卵の順に入れて炒めます。Bを全体にからめ、最後にごま油をふって火を止め、お皿に盛りつけます。

◎ポイント

材料には火を通してあるので、最後の炒めは手早く。4~5秒くらいで仕上げるイメージで。





米茄子と鶏ひき肉のはさみ揚げ 青のりあん

Minced chicken sandwiched between *beinasu* eggplant slices and deep-fried, topped with thickened green laver sauce

さくっとしたはさみ揚げにあんをかけて。青のりの香りが春を感じさせます。

◎材料(1人前)

米茄子	厚さ4cm
鶏ひき肉	50g
長ネギ(みじん切り)	3cm強
A 塩・酒	少々
卵(つなぎ用溶き卵)	少々
片栗粉	適量
B 小麦粉・水	適量
だし	80cc
C 薄口醤油・酒	各10cc
塩	少々
青のり	3g
片栗粉(水溶き用)・揚げ油	各適量

◎つくり方

1. 米茄子は1cm厚さの輪切りにします。
2. 鶏ひき肉にAの材料をすべて入れ、ボールでよく混ぜ合わせます。
3. 別のボールに水と小麦粉を入れ、天ぷらの衣をつくります。
4. 米茄子の上に(2)のたねを5mm程度の厚みで平らにのせ、それを米茄子ではさみます。
5. (4)に衣をつけ、180℃の油で、中に火通るまで揚げます。
6. 鍋にCの材料を入れ、一度煮立たせて、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
7. お皿に米茄子を盛りつけて、(6)の青のりあんをかけます。

◎ポイント

揚げる時の温度が高すぎると、肉に火が通ってないのに茄子だけ揚がってしまいます。火加減に気をつけてください。



めじか入りポテトコロッケ

Potato croquettes with frigate tuna

土佐清水自慢のめじかとおからが入ったヘルシーメニューです。



◎材料(2人前[コロッケ4個分])

じゃがいも	100g(中1個)
A 玉ねぎ(みじん切り)	40g(中1/2個)
にんじん(みじん切り)	20g
おから	20g
バター	40g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
めじか	1/4尾 (節取り切り身1本)
B 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
砂糖	小さじ1/2
卵(つなぎ用)	1/2個
小麦粉	適量
卵(衣用)	1/2個
パン粉	適量
油	適量
C にんにく(みじん切り)	1/2片
玉ねぎ(薄切り)	1/4個
オリーブ油	大さじ1
ホールトマト水煮	1缶(400g)
ローリエ	1枚
塩	少々
こしょう	少々
イタリアンパセリ	少々 (飾り付け用)

◎つくり方

- じゃがいもは皮のまま鍋に入れ、水からゆでます。竹串がすっと通ったらざるにあげ、熱いうちに皮をむいてつぶしておきます。
- フライパンにバターを入れ、Aの玉ねぎ・にんじんを4~5分炒めたら、おからを加え、塩・こしょうをします。
- Bをよく合わせ、めじかに軽くふって1時間置きます。それをビニール袋に入れ、沸騰したお湯で10分ゆで、袋のままバットにのせ、あら熱をとります。
- (1)(2)をよく混ぜ、つなぎの卵と合わせ、塩・こしょうで味を整えます。
- めじかの血合いを取り除きながらほぐし、(4)と軽く混ぜ合わせます。
- Cでソースをつくります。鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、香りが出てきたら玉ねぎを入れてさらに炒めます。次にトマトとローリエを入れて、トマトを崩しながら弱火で10分程度煮込み、塩・こしょうで味を整えます。
- (5)を1個45gほどの俵型にして、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、170℃の油で色よく揚げます。
- お皿に(6)を敷いて、コロッケを2個並べ、イタリアンパセリで飾ります。

◎ポイント

お子様向けにはコロッケのたねに少し砂糖と牛乳を加えてもおいしいです。





きびなごのオイル漬

Silver-stripe round herring pickled in olive oil

ビールやワインによく合います。ぽんかんがさわやかです。

◎材料(1人前)

きびなご	12尾
塩・こしょう	適量
白ワインビネガー	適量
にんにく	1/2片
イタリアンパセリ	1本
ぽんかん	1/2個
オリーブ油(漬け込み用)	大さじ2
オリーブ油(仕上げ用)	大さじ1

※オリーブ油は、エキストラバージンのものを
ご使用ください。

◎つくり方

- きびなごの頭とワタを取ってさっと洗い、手で開き、塩・こしょうを軽くふって20~30分置きます。
- (1)を白ワインビネガーでさっと数秒間洗います(魚に酢がまわらないよう、手早く)。ざるにあげて皮を上にして、バットに並べます。
- きびなごにオリーブ油をかけて、スライスしたにんにくと粗みじん切りにしたイタリアンパセリをふって、約1時間置きます。
※この状態で、冷蔵庫で2~3日保存可。
- お皿のまん中にぽんかんを半分に切ったものをのせ、そのまわりに(3)を並べ、仕上げにオリーブ油をまわしかけます。食べる時にはぽんかんをしづって、きびなごにかけてください。

◎ポイント

きびなごを酢洗いすることで、うまみが引き立ちます。さっと洗うことで酢じめのように身が固くなりません。

ぶりのふきみそ焼き ~ふきの煮物とふきのとうの天ぷら添え~

Baked yellowtail with miso flavored with giant butterbur, served with boiled butterbur and butterbur sprout tempura

春の訪れを真っ先に知らせるふきのとう。春の息吹を味わってください。

◎材料(1人前)

ぶり(切り身)	1枚 (約100g／皮付き)
塩	少々
ふき	1本
ふきのとう(天ぷら用)	1個
揚げ油・小麦粉	適量
A だし	80cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口醤油	少々
ふきのとう	100g(10個程度)
みそ	50g
B みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1
ごま油	適量
炒りごま	少々
ふきの葉(飾り付け用)	1枚

◎つくり方

- ふきを4cmの長さに切り、塩を入れたお湯でさっとゆでたあと、冷水にとり、皮をむいて、水に浸けてアク抜きをします。Aとふきを鍋に入れ、4~5分ほど煮ます。
- ふきみそをつくります。鍋にごま油をひき、Bのふきのとうをみじん切りにして炒めます。火が通ったら、残りのBの調味料を入れて、フツフツと音がして泡立つまで練りあげます。
- ふきのとうの葉を広げ、衣を付け天ぷらにします。
- ぶりに軽く塩をふって、両面を網焼きにします。焼き上がったら上になるほうに、(2)のふきみそを塗り、炒りごまをパラッとかけ、オーブン(またはオーブントースター)でみその香りが立つように1~2分焼きます。
- お皿にふきの葉を敷き、(1)で煮たふきを並べ、その上にぶりをのせます。最後にふきのとうの天ぷらで飾ります。

◎ポイント

ふきみそは事前につくっておくのがおすすめです。他の料理に応用ができる、ごはんのお供にもなります。



ぶりの炊き込みごはん

Seasoned rice cooked with yellowtail

昆布・ぶり・しいたけを使った、「三大うまみ成分」の競演！

◎材料(2~3人前)

米	2合
昆布	1枚(5cm程度)
ぶり(切り身)	2枚(約200g)
A -しょうゆ	大さじ1
-酒	大さじ1
-みりん	大さじ1
-塩	少々
B -しょうゆ	大さじ1
-酒	大さじ1
しょうが	20g
にんじん	30g
しいたけ	30g
三つ葉(飾り付け用)	5~6本

◎つくり方

- ぶりは皮を取り、太めの拍子木切りにします。Aで下味をつけるため、10~20分ほど漬けておきます。
- しょうが・にんじん・しいたけを太めの千切りにします。
- 米を洗って、たっぷりの水に30分ほど漬けておきます。米をざるにあげ、20~30分ほど時間をとります。
- 炊飯器に米と昆布・規定量の水を入れ、つけ汁をよく切った(1)のぶりと(2)、Bを入れて、軽くまぜてから炊きます。
- 炊きあがったら、器に盛って1cmに切った三つ葉を飾ります。

◎ポイント

しいたけを加えることで、グアニル酸のうまみをプラス。舞茸やしめじでも良いですよ。



ぶりと文旦と野菜のサラダ

Yellowtail, pomelo and vegetable salad

高知の特産品を使って、彩りのきれいなサラダにしました。

◎材料(1人前)

ぶり(切り身)	1枚 (約90g／皮なし)
塩・こしょう	少々
文旦	3房
赤かぶ	1個
フルーツトマト	3/4個
ベビーリーフ	5g
A -レモン汁	大さじ1
-塩	小さじ1/2
-こしょう	少々
-オリーブ油	大さじ3

※オリーブ油は、エキストラバージンのものをご使用ください。



◎つくり方

- 赤かぶは1cm程度の厚さの輪切りにし、水からゆです。すっと噛み切れるくらいの固さにゆで、取り出しておきます。冷めたら塩とオリーブ油で和えます。
- オリーブ油以外のAの調味料をボールに入れ、よく混ぜ合わせます。次にオリーブ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜ合わせてください。
- 文旦3房は薄皮(房袋)から実をはずしておきます。フルーツトマトは湯通して皮をむき、4つ割に。ベビーリーフはさっと洗って、水気を切っておきます。
- ぶりの表面をガスコンロの直火(あればガスバーナー)で軽くあぶり、3等分に切り分けます。軽く塩・こしょうをふり、Aで和えます。
- 文旦・フルーツトマト・ベビーリーフもそれぞれにAで和えます。
- 赤かぶは2枚ずつでお皿の3箇所に並べ、それぞれの上にぶりをのせ、その上に文旦、フルーツトマト、ベビーリーフをのせます。

◎ポイント

ぶりの切り身が薄い場合は、斜めに3等分に切り分けてください。厚みがある時はお刺身のように上からまっすぐ切ってください。

