

なる変身! 鰈のカレー

毎月第3水曜日は
みやぎ
水産の日

宮城の水産物で
食べよう!

煮てよし、焼いてよし、
揚げて良しの三拍子
そろったカレーは
どんな食べ方をしてても
美味しい魚です。

今月のお薦め魚

カレー

【カレーのカレームニエル】

■材料(二人分)

- ・マガレイ..... 2枚
- ・カレー粉..... 小さじ2
- ・塩..... 小さじ2/3
- ・片栗粉..... 大さじ1
- ・パルメザンチーズ..... 小さじ2
- ・植物油..... 小さじ2
- ・付け合わせの生野菜..... 適宜
- ・レモン..... 1/6個
- ・好みのドレッシング..... 適量

作り方

- 1 マガレイは鱗(うろこ)、
頭、内臓、尾鰭(おびれ)
を除き、よく洗って
からカレー粉と塩を振り、
袋に入れ密閉する
(20分以上置く)。
- 2 付け合わせの
生野菜を食べ
やすく切る。
- 3 ①の袋に片栗
粉とチーズを
入れ、よく振っ
て塗す。
- 4 ③をフライパン
の熱した油で
じっくりと両面
を炒める(あまり
り動かさない)
- 5 ④を皿に取り、
②の野菜とレ
モンを盛り付
けて、ドレッシ
ングを添える。

旬の食材でアイデアレシピ

旬の魚

コウナゴ

【釜揚げコウナゴ丼】

■材料（二人分）

- ・米..... 1合
- ・釜揚げコウナゴ..... 100g
- ・料理酒..... 大さじ1
- ・醤油..... 大さじ1
- ・ダシ昆布..... 名刺大1
- ・青海苔粉..... 小さじ2
- ・煎り胡麻..... 小さじ2
- ・アルミホイル..... 適量



作り方

- 1 米をよく研ぎ、ダシ昆布を入れて炊き上げる。
- 2 料理酒を煮切って醤油を加え、冷ましておく。
- 3 コウナゴをアルミホイルに乗せてオーブントースターで軽く焦げ目を付け、香ばしさを加える。
- 4 ご飯が炊きあがったら茶碗に盛り、③のコウナゴを盛り付け、青海苔粉と煎り胡麻を振る。
- 5 ②の酒醤油をかけながら食べる。

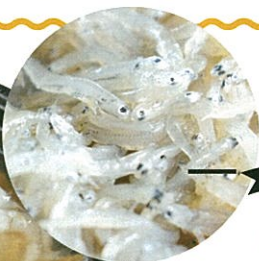
旬の魚

シラウオ

【シラウオの卵とじ】

■材料（二人分）

- ・シラウオ..... 80g
- ・卵..... 2個
- ・三ツ葉..... 半束
- ・白だし..... 30ml
- ・醤油..... 小さじ1
- ・料理酒..... 小さじ2
- ・水..... 2カップ



作り方

- 1 シラウオはザルに入れて軽く水洗いし、水気を切っておく。
- 2 三ツ葉は3cmに切っておく。
- 3 卵をボールに割り入れ、掻き混ぜておく。
- 4 鍋で水を煮立て、白だし、醤油、料理酒で味を調える。
- 5 ④にシラウオを加え、一煮立ちしたら③の溶き卵を箸で回し入れる。
- 6 ②の三ツ葉を加えたら、火を止めて椀に盛る。