

食卓で魚を食べよう



今月のお薦め魚

カキ

牡蠣

【牡蠣チリ】

レシピ提供：カゴメ株式会社

■材料（二人分）

- ・カキのむき身..... 300g
- ・片栗粉..... 適量
- ・ごま油..... 大さじ1・1/2
- ・長ねぎ みじん切り..... 30g
- ・おろししょうが..... チューブ小さじ1
- ・おろしにんにく..... チューブ小さじ1
- ・カゴメトマトケチャップ..... 大さじ4
- ・しょうゆ..... 小さじ1
- ・ラー油..... 適量

作り方

- 1 カキはザルに入れ塩水でふり洗い、水気を拭いて薄く片栗粉をまぶしておく。
- 2 フライパンに油を熱し、火を弱めてねぎ、しょうが、にんにくを入れ香りが立つまで炒める。
- 3 火を強め、1のカキを加え両面をしっかりと焼き色がつくまで炒める。
- 4 トマトケチャップ、しょうゆ、お好みでラー油を加え、炒め合わせたら出来上がり!

point

カキを焼く際、ごま油が足りない場合は少し量を増やしてください。

毎月第3水曜日
みやぎ
水産の日

宮城の水産物を
頂きましょう!

宮城の冬の 主役 俺☆スター

宮城県で養殖されている「マガキ」は、例年9月下旬から出荷が始まり、特に、冬から春にかけて美味しくなると言われています。グリコーゲンやタウリン、ミネラル等の栄養素も多く含まれており「海のミルク」とも呼ばれています。生で食べるのももちろん、煮ても焼いても、揚げてもおいしい食材です。





旬の魚

かまぼこ
蒲鉾

【揚げかまぼこのみぞれ鍋】

レシピ提供：味の素株式会社 東北支社

■材料（二人分）

- ・揚げかまぼこ
（お好みの揚げかまぼこ）..... 4個
- ・白菜..... 1/4株
- ・にんじん..... 1/4本
- ・しいたけ..... 4個
- ・長ねぎ..... 1/2本
- ・水菜..... 1/2束
- ・A水..... 360ml
- ・A「鍋キューブ」鶏だし・うま塩... 2個
- ・大根おろし..... 1/2本分



作り方

- 1 揚げかまぼこは湯通しする。白菜は葉と芯に分け、5cm幅に切る。にんじんは短冊切り、しいたけは石づきをとって飾り切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切り、水菜は5cmの長さに切る。
- 2 鍋にAを入れて火にかける。1の白菜の芯を入れて煮立ったら、にんじん・しいたけ・ねぎ・白菜の葉・水菜、揚げかまぼこを加えて煮る。
- 3 全体に火が通ったら、大根おろしを加えてひと煮立ちさせる。

point

揚げかまぼこは、湯通しをすると油臭さがなくなる。

旬の魚

サバ

【焼きさばめし】

■材料（二人分）

- ・塩さば..... 1枚
- ・ご飯..... 茶碗2杯分
- ・大根おろし..... 大さじ4
- ・柴漬け..... 大さじ2
- ・卵..... 1個
- ・塩..... ひとつまみ
- ・サラダ油..... 小さじ1
- ・白ゴマ..... 小さじ1
- ・青ねぎ..... 2本
- ・しょうゆ..... 少々
- ・赤梅酢※綺麗な色にならなくてもよい少々

作り方

- 1 青ねぎを小口切りにしておく。
- 2 塩さばを普通にグリルで焼く。焼けたら骨と皮をとってほくほくしておく。
- 3 ほくほくしたさばにしょうゆ少々を掛けて混ぜておく。
- 4 卵を溶いて塩を加え、炒り卵を作る。
- 5 柴漬けを細かく刻んで赤梅酢とともに大根おろしに混ぜ込む。
- 6 ご飯を茶碗に盛り、2のさば、4の炒り卵、5の柴漬けおろしを盛り込んで最後に白ゴマと1の青ねぎを散らす。

