

## 鰹 鰹のなめろう

4人前



材料	
鰹	300~400g
長ねぎ	1/2本
生姜	10g
味噌	大さじ1~2
白ごま	大さじ1

### 作り方

- ①長ねぎは小口切り、生姜は千切りにする。
- ②鰹を粗くきざむ。
- ③②に長ねぎ、生姜、味噌、白ごまを入れ、包丁でたたくように刻む。
- ④器に盛り付ける。



## 鰹 鰹のあら汁

4人前



材料	
鰹の中骨	1尾分
じゃがいも	1個
にんじん	70g
大根	70g
長ねぎ	1本
豆腐	1/2丁
昆布	10cm角
味噌	適量
水	6~8カップ

### 作り方

- ①鰹の中骨をお椀に入る大きさに切り、熱湯をかけて生臭さを流す。
- ②大根とにんじんは皮をむいていちょう切り、じゃがいもは乱切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ③鍋に水と昆布を入れ、沸騰したら昆布を取り出す。
- ④①の中骨と大根、にんじん、じゃがいもを加え、野菜に火が通ったら味噌で味を調え、豆腐と長ねぎを加える。
- ⑤火を止めてお椀に盛り付ける。

## 秋刀魚 秋刀魚のつみれ汁

4人前



材料	
秋刀魚	3尾
生姜	1片
味噌	20g
片栗粉 (または小麦粉)	大さじ2
卵	1/2個
豆腐	1/2丁
長ねぎ	1本
酒	大さじ2
しょう油	大さじ2
塩	少々

出汁 { 水 6~8カップ  
昆布 10cm

### 作り方

- ①秋刀魚を3枚におろし、細くなるまでたたく。長ねぎは斜めに切っておく。
- ②①をすり鉢ですり、生姜のおろし汁、卵、味噌、片栗粉を加えてよく混ぜ、すり身を作る。
- ③鍋に水と昆布を入れ、沸騰したら昆布を取り出し、すり身を一口大に丸めて入れる。
- ④すり身に火が通ったら酒、しょう油、塩で味付けし、豆腐、長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

## 秋刀魚 秋刀魚の痛焼き

4人前



材料	
秋刀魚	4尾
片栗粉	適量
サラダ油	適量
合わせ調味料	
砂糖	大さじ2
しょう油	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
大葉	2枚
がり	適量

### 作り方

- ①秋刀魚を腹開き (または3枚おろし) にしたものを半分に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ②フライパンを熱し油を引き、秋刀魚の皮を下にして焼き色がつくまで焼く。返して反対側も焼き、焼き色がついたら皿に取り出しておく。
- ③フライパンに合わせ調味料を入れて煮立たせ、秋刀魚を戻し入れたらタレをからめて煮詰める。
- ④盛り皿に大葉を敷き、秋刀魚を盛り付け、がりを添える。

## 秋刀魚 秋刀魚の竜田揚げ

4人前



材料	
秋刀魚	4尾
しょう油	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
生姜	10g
片栗粉	適量
サラダ油	適量
A / 白だし	大さじ2
水	1カップ
片栗粉	適量

### 作り方

- ①秋刀魚を3枚におろし、2~3等分する。
  - ②生姜をすりおろす。
  - ③秋刀魚をしょう油、酒、みりん、おろし生姜の中へ漬ける。
  - ④秋刀魚を取り出し、汁気を切ったら片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げる。
  - ⑤しめじは石付きを取り、1本ずつにばらす。えのきは3~4cmの長さに切り、椎茸は千切りにする。
  - ⑥Aを合わせて火をかける。
  - ⑦沸騰したら、⑤のきのこ類を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、④の秋刀魚にかける。
- ※貝割れ菜などを添えると彩りがよくなります。

## メカジキ メカの照り焼き

4人前



材料	
メカジキ	4切
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
長ねぎ	1/2本
サラダ油	適量
けしの実	少々

### 作り方

- ①しょう油とみりんを合わせ、メカジキを30分~1時間ほど漬ける。
- ②メカジキの汁気をペーパータオルで拭いたら、フライパンに油を引いて中火で両面を焼く。
- ③長ねぎを4cm位に切り、②に入れて焼き色をつける。
- ④①の漬け汁を加え、汁をメカジキに回しかけながら照りが出るよう汁気が少なくなるまで焼く。
- ⑤メカジキを器に盛り付けて長ねぎを添え、煮汁をかけ、けしの実をふる。

## 鯖 鯖の漬丼

4人前



材料	
鯖	250~300g
サラダ油	適量
しょう油	大さじ4
みりん	大さじ2
生姜	1かけ
ご飯	茶碗4杯分
焼き海苔	適量
みょうが	2本
	※氷水を用意しておく

わさび 適量  
貝割れ菜 1パック

### 作り方

- ①鯖はペーパータオルで水けをふきとる。
  - ②フライパンに油を引いたら鯖の周囲を焼き、氷水に入れてさまし、ペーパータオルで水気を拭く。
  - ③パットにしょう油とみりんを入れ、鯖の上下を返しながらかき混ぜる。
  - ④汁気を切り、8mm幅に切る。
  - ⑤器にご飯を盛り、海苔、千切りのみょうが、刻んだ生姜、貝割れ菜をちらし、鯖をのせる。
  - ⑥つけ汁をかけ、わさびを添える。
- ※お好みで大葉とがりを添えてもよい。

## ホヤ ホヤの串焼き

4人前



材料	
ホヤ	2~3個
合わせ調味料	
しょう油	1:みりん 1

### 作り方

- ①ホヤの身を大きめの一口大に切る。
- ②竹串に3切れ位刺し、合わせ調味料をぬりながら火が通るまで網であぶる。



気仙沼市観光キャラクター  
「海の子 ホヤばーや」