

鰹のカルパッチョ 4人前

材料

鰹	1 節
レモンの皮	少々
玉ねぎ	1/2 個
トマト	1/2 個
ニンニク	適量
塩（粒の大きいもの）	小さじ 1/4
オリーブオイル	適量
黒胡椒	適量



作り方

- ①鰹を薄く切る。
 - ②レモンの皮をよく洗い、薄くおいてみじん切りにする。玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、水けを切る。ニンニクはみじん切りに、トマトは薄切りにする。
 - ③皿に塩とレモン、ニンニクの半量をちらし、鰹を並べる。
 - ④上から残りの塩、レモン、ニンニクを振り、玉ねぎ、トマトを飾りオリーブオイルをかけ、黒胡椒を振る。
- ※鰹を使ってもおいしくいただけます。

メカジキの中華風ピリ辛炒め 4人前

材料

メカジキ	400g
チンゲン菜	2 株
塩	適量
サラダ油	適量
合わせ調味料	
豆板醤	小さじ 1
味噌	大さじ 1
しょう油	大さじ 1
酒	大さじ 1
砂糖	大さじ 1



作り方

- ①メカジキを一口大に切る。
- ②チンゲン菜を 1 枚ずつにはがし、塩とサラダ油を入れた熱湯で茹でる。茹であがったら水で冷やし、水気を切っておく。
- ③合わせ調味料を作る。
- ④フライパンで油を熱し、メカジキの両面を焼き、色が変わったら合わせ調味料を加えてさらに焼く。
- ⑤チンゲン菜を器にしき、メカジキを盛り付ける。

メカカレー 4人前

材料

メカジキ	200g
サラダ油	適量
玉ねぎ	1 個
にんじん	100g
じゃがいも	中 2 個
カレー	
市販のカレールー	4 人分
水	使用するルーにより調整
ご飯	適量



作り方

- ①メカジキを一口大に切り、鍋に油をしいて焼き、皿に取り出す。
- ②野菜を一口大に切り、鍋に油を引いて軽くいためたら、水を加えて火にかける。
- ③野菜に火がとおったら、カレールーを入れ、①のメカジキを入れる。
- ④器にご飯を盛り、③をかける。

鯖の中華風サラダ 4人前

材料

鯖	300g
ニンニク	1 片
コチュジャン	大さじ 3
酢	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
きゅうり	1 本
長ねぎ	1 本
松の実	40g



作り方

- ①鯖は約 8mm 幅の棒状に切る。
 - ②ボールにすりおろしたニンニク、コチュジャン、酢、ごま油を混ぜ、鯖を加えて和える。
 - ③きゅうり、長ねぎを千切りにし、松の実を粗くつぶす。
 - ④器にきゅうりと長ねぎをしき、②の鯖をのせ、松の実をちらす。
- ※お好みで卵黄をのせても良い。

鯖のカルボナーラ 4人前

材料

鯖の赤身	200g
しょう油	大さじ 4
みりん	大さじ 2
スパゲッティ	400g
生クリーム	200cc
粉チーズ	大さじ 3
卵黄	4 個



作り方

- ①鯖はしょう油とみりんを合わせた中に 30 分漬ける。30 分経ったら汁を切り周りを 30 秒位焼き、5mm 位のうす切りにする。
- ②スパゲッティをゆでる。
- ③生クリームと粉チーズを混ぜ合わせておき、②の茹であがったスパゲッティとからめる。
- ④皿に盛り付け、①の鯖をのせ、中央に卵黄をのせる。

牡蠣とつぼみ菜のスパゲッティ 4人前

材料

スパゲッティ	400g
牡蠣	16~20 粒
つぼみ菜	1/2 束
オリーブオイル	適量
ニンニク	1 片
塩	適量
胡椒	少々



作り方

- ①牡蠣を塩水でよく洗い水気を切る。
- ②つぼみ菜を茹でて約 4cm に切る。
- ③スパゲッティは塩を入れた熱湯で茹でる。
- ④フライパンにオリーブオイルと薄切りにしたニンニクを入れ、火にかける。
- ⑤ニンニクの香りが出たら牡蠣とつぼみ菜、スパゲッティを入れ、塩・胡椒で味を調えて盛り付ける。

ホタテのグラタン 4人前

材料

ホタテ 4 枚	マッシュポテト (B)
ホワイトソース (A)	マッシュポテト粉 50g
バター 50g	水 150cc
小麦粉 50g	牛乳 50cc
牛乳 2 カップ	バター 5g
塩 小さじ 1/2	塩・胡椒 少々
胡椒 少々	粉チーズ 適量



作り方

- ①ホタテを殻から出し、貝柱とヒモに分ける。
- ②貝柱は 3 等分、ヒモは食べやすい長さに切る。
- ③A を火にかけてホワイトソースを作る。
- ④B を混ぜ合わせ火にかけてよく練り、マッシュポテトを作る。
- ⑤ホタテの殻を皿にし、内側を洗っておく。
- ⑥殻の周囲をマッシュポテトで飾り、貝柱とヒモを入れる。
- ⑦ホワイトソースをかけ、粉チーズを振りかけて 200 度に温めたオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

《鰹のさばき方》



①エラから包丁を入れ、左右から頭をおろす。腹を尾のところまで開き、ハラワタを取り出し、水洗いする。



②腹を下にし、背びれの周りに点線のように切れ目を入れる。



③包丁で尾のほうから背びれに切れ目を入れたら、手で一気に取る。



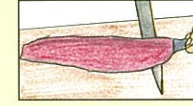
④背と腹に包丁を入れ、中骨に沿って二つに割る。



⑤背骨が付いた片身は背骨の下に包丁を入れて取り外す。



⑥切った半身は真ん中から半分になり、血合いを取り除く。



⑦皮を下にし、身と皮の間に包丁を入れて手前に引きながら皮を取る。