

# 魚料理

とれぴちレシピ本



# 赤ガレイ

旬  
12~3月

赤く色づいた体が特徴の赤ガレイ。この赤みは鮮度が落ちるとなくなってしまうので、鮮度を見極める目安となっています。



## 赤ガレイの唐揚げ 野菜あんかけ

### 材料(4人分)

赤ガレイ	4切れ(2尾)	
タマネギ	1個	
赤パプリカ	1/2個	
ピーマン	2個	
片栗粉	大さじ4	
サラダ油	適量	
A	醤油	小さじ2
	酒	小さじ2
	生姜の絞り汁	小さじ1
B	砂糖	大さじ4
	酢	大さじ4
	トマトケチャップ	大さじ4
	醤油	小さじ4
	塩	ひとつまみ
	片栗粉	小さじ2
	水	大さじ4

### 作り方

- ①赤ガレイは2等分に切り、Aで下味をつけておく。野菜は一口大に切る。
- ②Bの甘酢あんを混ぜ合わせておく。
- ③油を熱し、さっと野菜を揚げて取り出す。赤ガレイは片栗粉をつけて、カリッと揚げる。
- ④フライパンの油を少量残し、②を注ぎ入れて弱火にかける。少しロミがついたら、野菜を入れてからめる。
- ⑤赤ガレイに④をかける。



## 赤ガレイの 香味照り焼き

### 材料(4人分)

赤ガレイ	……………	4切(2尾)
塩、コショウ	……………	少々
片栗粉	……………	適量
油	……………	大さじ2
ニンニク	……………	1かけ
A	〔醤油	…………… 大さじ2
	みりん	…………… 大さじ2
	酒	…………… 大さじ2
	生姜の千切り	…………… 5g
青ネギ(ワケギ)	……………	4本
長芋	……………	100g

### 作り方

- ①赤ガレイは、塩、コショウをふって片栗粉を薄くつける。
- ②フライパンに油とニンニクのスライスを入れ、香りを出す。ニンニクを取り出し、長芋と青ネギを焼いて取り出す。軽く塩をふっておく。
- ③同じフライパンに①を入れて、両面焼き、Aと②のニンニクを加え、からめながら煮詰める。
- ④皿に盛り、長芋と青ネギを添える。



## 赤ガレイの煮付け

### 材料(4人分)

赤ガレイ	……………	小4尾
生姜	……………	1かけ
A	〔醤油	…………… 大さじ3
	酒	…………… 大さじ3
	みりん	…………… 大さじ2
	砂糖	…………… 大さじ1
	水	…………… 200ml

### 作り方

- ①赤ガレイは、内臓とウロコを取り除き、水洗いしてから水気をとっておく。
- ②鍋にAを煮立たせ、赤ガレイを並べる。アルミホイルの落し蓋をして強火のまま5～6分煮る。



# 赤シタビラメ 旬 10~2月

産地では煮つけや唐揚げが定番ですが、繊細な肉質にはオイルやバターがとても良く合います。



## 赤シタビラメのエスカベッシュ

### 材料(4人分)

赤シタビラメ	4尾
小麦粉	大さじ2
人参	1/4本
セロリ	1/4本
赤パプリカ	1/4個
玉ねぎ	1/4個
白ワインビネガー	大さじ3
白ワイン	大さじ3
砂糖	小さじ1
塩、コショウ	適量
オリーブオイル	大さじ3

### 作り方

- ①野菜は千切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、野菜を入れ、塩、コショウして、しんなりするまで炒める。白ワインビネガーと白ワイン、砂糖を加え、水気を飛ばす。
- ②赤シタビラメは食べやすい大きさに切り、塩、コショウをする。
- ③小麦粉をつけ、多めのオリーブオイルでカリッと両面焼く。
- ④熱いうちに③を①にかからめ、味をなじませる。



## 赤シタビラメのソテー 香草パン粉焼き

### 材料(2人分)

赤シタビラメ	2尾
塩、コショウ	適量
オリーブオイル	大さじ1
パン粉	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1
ニンニク	1片
パセリの微塵切り	小さじ2

### 作り方

- ①赤シタビラメは、塩、コショウをして少し置き、水気をふき取る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、シタビラメを両面焼き、皿に出す。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクの微塵切りを入れ弱火にかける。香りが出てきたらパン粉を加えてカリッと炒める。塩、コショウで調味し、パセリを混ぜる。赤シタビラメのソテーにかける。



## 赤シタビラメの ムニエル

### 材料(2人分)

赤シタビラメ	2尾
塩、コショウ	適量
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1
バター	大さじ1
玉ねぎ	1/6個分
A カットトマト	大さじ3
ケイパー	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2

### 作り方

- ①赤シタビラメは塩、コショウをして、薄く小麦粉をつける。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、赤シタビラメの両面をカリッと焼きあげ、皿に取り出す。
- ③フライパンにAを入れ、ひと煮立ちさせて赤シタビラメにかける。



# カワハギ 旬 10~2月

産地では、「ハゲ」と呼ばれ冬の味覚として親しまれています。  
身の締まった上品な白身とともに、肝が絶品です。



## カワハギの煮つけ

### 材料(4人分)

カワハギ	4尾
砂糖	大さじ2
酒	140ml
A 濃口醤油	100ml
みりん	100ml
水	400ml

### 作り方

- ①カワハギは皮を剥ぎ、エラ、肝以外の内臓を取り除く。飾り包丁を入れる。
- ②鍋にAを煮立たせ、カワハギを入れ、アルミホイルの落としづたをする。
- ③強火で3分煮る。
- ④アルミホイルを取り、煮汁をかけまわしながら3分程度煮る。



## カワハギの お吸い物

### 材料(4人分)

カワハギ	2尾
豆腐	小1/2丁
水	600ml
和風顆粒だし	小さじ2
薄口醤油	小さじ1
刻みネギ	適量

### 作り方

- ①カワハギは皮を剥ぎ、頭、内臓を取り除き(肝は取っておく)、水洗いする。2~4等分に切る。
- ②鍋に水を入れ、沸騰させてから①の身と肝を入れる。
- ③再沸騰してから5分程すると、だしの素と豆腐を入れ、薄口醤油で調味する。
- ④お椀に注ぎ、ネギを浮かべる。



## カワハギの アクアパッツァ

### 材料(2人分)

カワハギ	2尾
アサリ	50g~
ミニトマト	6個
オリーブオイル	大さじ3
ニンニク	1かけ
バジル	適量

### 作り方

- ①カワハギは皮を剥ぎ、エラ、肝以外の内臓を取り除く。強めに塩、コショウをする。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火にかける。ニンニクの香りが立つと、カワハギを入れて、両面焼く。
- ③アサリを入れてさっと炒める。
- ④水を120ml注ぎ、ミニトマトを加えてフタをする。アサリの口が開いたら火を止める。
- ⑤皿に移し、バジルを飾る。



# ハタハタ

旬  
2~4月

ウロコのない魚で、調理しやすく身ばなれも良い、食べやすい魚です。  
淡泊な白身は、どんな料理にもぴったり!



## ハタハタの唐揚げ

### 材料(4人分)

ハタハタ	20尾
塩、コショウ	少々
片栗粉	適量

### 作り方

- ①ハタハタは頭と内臓を取り除き、水洗いし、水気をしっかりふき取る。
- ②塩、コショウして、薄く片栗粉をつける。
- ③油でカリッと揚げる。



## ハタハタの南蛮漬け

### 材料(4人分)

ハタハタ	12尾	
片栗粉:小麦粉	適量(割合5:4)	
玉ねぎ	1個	
人参	1/2本	
ピーマン	1個	
合わせ酢	米酢	大さじ4
	砂糖	大さじ4
	醤油	大さじ1

### 作り方

- ①ハタハタは内臓を取り除き、水洗いする。
- ②玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは千切りにしておく。
- ③ハタハタに粉をまぶし、180℃に熱した油で2度揚げにする。
- ④合わせ酢に②と③を入れ、30分ほど置く。



## ハタハタの水炊き

### 材料(4人分)

ハタハタ	15尾
生椎茸	8枚
春菊	1束
白菜	4枚
しめじ	1束
長ネギ	2本
豆腐	1丁
昆布	10cm角1枚

### 作り方

- ①ハタハタは内臓を取り除き、水洗いする。
- ②椎茸は石づきを取り、春菊は根を切り、白菜はそぎ切り、ネギは斜め切り、豆腐は8つに切る。
- ③鍋に昆布と水を入れ30分以上浸しておき、中火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。材料を全て入れて炊き、お好みのタレをつけていただく。



# イカナゴ 旬 2~4月

兵庫県民の思い入れ深い、全国に誇れる自慢の魚、イカナゴ! 「くぎ煮」だけでなく、浜で昔から食べられている釜揚げをはじめ、様々な料理とも相性バッチリです。



## イカナゴの釜あげ

### 材料

イカナゴ

〔 塩 適量 海水程度の塩分濃度(3%)  
水

### 作り方

- ①イカナゴは水洗いし、水気を切る。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、塩を加える。
- ③イカナゴを少しずつ入れ、浮かび上がってきたらザルですくいあげる。
- ④お好みで醤油やポン酢をかけていただく。



## イカナゴハンバーグ

### 材料(4人分)

イカナゴ…………… 400g  
 玉ねぎ(みじん切り) …… 30g  
 パルメザンチーズ …… 大さじ2  
 卵…………… 1/2個  
 パン粉…………… 20g  
 片栗粉…………… 小さじ2  
 ソース [ マヨネーズ …… 大さじ1  
           ケチャップ …… 大さじ1  
           レモン汁 …… 小さじ1  
 オリーブオイル …… 大さじ2

### 作り方

- ①イカナゴは水洗いし、水気を切る。
- ②ボウルに材料を全て入れ、混ぜ合わせる。4~8等分にして成形する。
- ③フライパンを熱し、オリーブオイルで両面を焼く。
- ④ソースを作り、かける。



## イカナゴのかき揚げ

### 材料(2人分)

イカナゴ	100g
春菊	60g
人参	20g
小麦粉	45g
片栗粉	15g
水	110ml
揚げ油	

### 作り方

- ①ボウルにイカナゴ、春菊、人参を入れ、小麦粉(分量外)を加えてさっくり混ぜる。
- ②ボウルに水、小麦粉、片栗粉を溶いて衣をつくる。
- ③①に②を入れて混ぜ、180度の油にすくい入れて揚げる。



## イカナゴのアヒージョ

### 材料(2人分)

イカナゴ	200g
オリーブオイル	100ml
ニンニク	1片
唐辛子	1本
塩	少々

### 作り方

- ①イカナゴは水気をふき取り、塩を軽くふる。
- ②小鍋にオリーブオイル、スライスしたニンニク、唐辛子を入れて弱火にかける。
- ③イカナゴを入れ、そっとかき混ぜ、火が通ったら火をとめる。



# ホタルイカ 旬 3~5月

但馬に春を告げるホタルイカ。船上でパッキングされ、高鮮度で運ばれる生鮮ホタルイカが流通しています。生から調理すると強烈なうま味が口中に広がります。



## ホタルイカの 釜あげ

### 材料

ホタルイカ

〔 塩 適量 海水程度の塩分濃度(3%)  
水

### 作り方

- ①ホタルイカはさっと水洗いし、水気を切る。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、塩を加える(海水の塩分濃度)。
- ③ホタルイカを少しずつ入れ、再沸騰してから約1分茹でてから冷水にとり、ザルで水気を切る。



## ホタルイカと 春キャベツの 粒マスタード炒め

### 材料(2人分)

ホタルイカ	100g
春キャベツ	1/4個
オリーブオイル	大さじ2
粒マスタード	小さじ2
白ワイン	大さじ1
塩	少々

### 作り方

- ①ホタルイカは水洗いし、水気を切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ホタルイカを炒める。
- ③ざく切りにした春キャベツを加えて炒め、粒マスタードと白ワインを入れる。
- ④アルコールを飛ばし、塩で味をととのえる。



## ホタルイカの フリット

### 材料

ホタルイカ(ボイル)	100g
小麦粉	40g
塩	ひとつまみ
ソーダ水	60ml
揚げ油	

### 作り方

- ①ホタルイカは目を取り除き、薄く小麦粉(分量外)をつける。
- ②ボウルに小麦粉と塩を入れ、冷えたソーダ水を注いで混ぜる。
- ③①に②の衣をつけて、180℃の油でカリッと揚げる。

### チーズディップ

クリームチーズ	50g	長ネギ	1/6本
おろし生姜	小さじ1	生クリーム	20ml
ディル	1枝	レモン	小さじ1
		塩、コショウ	少々



# 生海苔

旬 12~5月

明石海峡を中心とした潮流の早い漁場で育まれた『兵庫のり』は、潮と寒冬の季節風にもまれ、しっかりと育ちます！鮮度の劣化が早い産地でしか手に入らない生海苔も季節のお楽しみです。



## 生海苔のリゾット

### 材料(2人分)

生海苔	60g
ご飯	200g
レンコン	60g
玉ねぎ	20g
ニンニク	1/2かけ
オリーブオイル	大さじ2
バター	15g
塩	適量
白ワイン	大さじ1
昆布出汁	250ml
パルメザンチーズ	大さじ2~

### 作り方

- ①生海苔は水洗いして、水気を切る。包丁でざく切りにする。
- ②レンコンは薄切りを2枚取り、残りは5mm角に切る。玉ねぎとニンニクは微塵切りする。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、レンコンのスライスをカリッと焼き揚げる。油を切り、塩をふっておく。
- ④③の鍋に玉ねぎとニンニクを入れて炒め、レンコン、塩を加えて軽く炒める。
- ⑤ご飯と昆布出汁、生海苔、白ワインを入れ、汁気が少なくなったらバターを加えてからめる。
- ⑥皿に盛り、パルメザンチーズをかけ、③のレンコンを添える。



## 生海苔の佃煮

### 材料

生海苔	200g	
A	砂糖	大さじ3
	醤油	50ml
	酒	50ml
	みりん	100ml

### 作り方

- ①生海苔は水洗いして、水気を切る。包丁でざく切りにする。
- ②鍋にAを入れ、沸騰させる。
- ③生海苔を加え、中火～強火で混ぜながら煮詰めていく。汁気が少なくなってきたら弱火にして、トロツとしてきたら出来上がり。



## 生海苔の卵スープ

### 材料(4人分)

生海苔	100g
長ネギ(千切り)	5cm
卵	2個
水	800ml
顆粒鶏ガラスープ	大さじ1
酒	大さじ2
塩	適量
水溶き片栗粉	適量

### 作り方

- ①生海苔は水洗いして、水気を切る。
- ②鍋に水と長ネギを入れて沸騰させる。顆粒鶏ガラスープを入れる。
- ③生海苔を加え、酒と塩で調味する。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。溶き卵を入れ、半熟の状態でお火を止め、器にそそぐ。



# 生ワカメ

旬  
2~3月

春の訪れを告げるワカメ。さっと火を通すと、鮮やかな色に変身！  
やわらかい葉と食感の良い茎は幅広い料理に変身できます。



## 生ワカメの 生春巻き

### 材料(2人分)

生春巻の皮	4枚
生ワカメ	50g
レタス	2枚
エビ	4尾
キュウリ	1/4本
大根	1/8本
人参	1/4本
ピーナッツ	8g
A [ マヨネーズ	大さじ2
豆板醤	小さじ1/5

### 作り方

- ①生ワカメは水洗いし、沸騰した湯でさっと茹でて冷水にとる。
- ②エビは酒と塩を少々入れて茹で、皮をむき、横半分に切る。キュウリ、大根、人参は細切り。ピーナッツは粗微塵切りにする。
- ③湿らせた生春巻きの上に生わかめとレタスを広げ、②をのせて巻く。
- ④混ぜ合わせたAをつけていただく。



## 生ワカメの混ぜご飯

### 材料(4人分)

生ワカメ	60g
ちりめん	60g
米	2合
和風顆粒だし	小さじ1/4
昆布茶	小さじ1/4
白煎りゴマ	大さじ2

### 作り方

- ①生ワカメは水洗いし、沸騰した湯でさっと茹で、冷水にとる。ざく切りにする。
- ②米は和風顆粒だしと昆布茶を加え、普通に炊く。炊きあがったご飯に①とゴマ、ちりめんを混ぜ合わせる。



## 莖ワカメのきんぴら

### 材料(2人分)

莖ワカメ	50g	
ゴボウ	1/4本(50g)	
糸こんにゃく	100g	
ゴマ油	小さじ1	
A	砂糖	大さじ1/2
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	赤唐辛子	1/2本

### 作り方

- ①莖ワカメは3cmの長さ切る。ゴボウはささがき、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、①を加えて炒める。
- ③Aを加え、水分がなくなるまで炒める。



## 莖ワカメの大根サラダ

### 材料(2人分)

莖ワカメ	50g	
大根	150g	
大葉	2枚	
ちりめん	20g	
A	おろし生姜	少々
	白煎りゴマ	大さじ3
	ゴマ油	大さじ1
	醤油	大さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ1/2

### 作り方

- ①莖ワカメは水洗いし、沸騰した湯でさっと茹で、冷水にとる。3cm長さに切る。
- ②大根と大葉は千切りにする。
- ③ボウルに①と②、ちりめんを入れ、混ぜ合わせたAを加えて和える。



# サワラ

旬 9~11月

春のイメージが強いサワラですが、浜では脂ののった秋のものが好まれます。優しい身は多彩に楽しめます。



## サワラのソテー バター醤油

### 材料(2人分)

サワラ	2切れ
塩	少々
コショウ	少々
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1
A	
酒	小さじ1
みりん	大さじ1
醤油	小さじ2
バター	10g

### 作り方

- ①サワラは塩、コショウをして、薄く小麦粉をつける。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、サワラの両面をカリッと焼きあげ、皿に取り出す。
- ③フライパンにAを入れ、ひと煮立ちさせてサワラにかける。



## サワラの西京漬け

### 材料(2人分)

サワラ	2切れ
塩	適量
白味噌	250g
みりん	大さじ2
酒	小さじ2

### 作り方

- ①切り身は、ふり塩をして30分おく。
- ②味噌、みりん、酒を混ぜ合わせる。
- ③切り身の塩を洗い流し、水気を拭き取る。
- ④合わせ味噌に漬けてこみ、冷蔵保管する。

# ハリイカ

旬 10~12月

頭の先に針のような突起があることからハリイカと呼ばれています。  
厚い身はもっちり旨味があります。



## ハリイカの刺身

### 材料

ハリイカ  
刺身醤油…………… 適量  
生姜…………… 適量

### 作り方

- ①ハリイカは胴から足をひきぬく。  
胴の表の皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②生姜をおろし、生姜醤油でいただく。



## ハリイカの ゲソの肝煮

### 材料(4人分)

ハリイカ…………… 2ひき  
A 

酒……………	大さじ2
醤油……………	大さじ2
みりん……………	大さじ2

生姜…………… 適量

### 作り方

- ①ハリイカは胴から足をひきぬく。  
胴の表の皮をむき、一口大に切る。  
足から肝を取り出し、半分に切る。  
足はヌメリを取り、食べやすい大きさに切り分ける。
- ②鍋に①とAを入れ、中火にかける。  
イカに火が入ったらできあがり。
- ③器に盛り、針生姜を添える。

# タ

# コ

旬  
6~8月

兵庫が誇る日本一のタコ「明石ダコ」。明石海峡に鍛えられ、エビやカニなどのエサを食べて育つため、プリッとした食感と噛むほどに口に広がる旨みが自慢です。

## タコの 塩もみ



① すみ抜き処理済みのタコ。  
(裏返しになっている頭は元の状態に戻す)



② 吸盤側にヌメリが残りやすいので(特に足のつけ根)、塩をたっぷり使用する。



③ 金ザルを使いヌメリをザルにこすりつけるように取る。頭部分も忘れない。  
※金ザルに指をこすりつけないように注意!



④ ヌメリが取れたら、すぐに水洗いをす。ヌメリ取りに時間をかけると、タコに塩味が付いてしまうので注意。



⑤ ヌメリが取れているか否かの判断は、水洗いし、指でさわってみて、指が滑らず、キュッと止まればOKです。

## タコの 茹で方



茹でダコは傷みやすいので、必ず冷蔵保存して下さい。



① 足のつけ根に1ヶ所に切れ込みを入れる。裏側(水管のある側ではなく目のある側)へ入れること。太い部分に切れ込みが入ることによって、茹で時間が短縮されます。



② 鍋2ℓの水を沸かし、60gの塩を入れる。沸騰したところに足から入れ、2~3回上げ下げし、足が丸まってきたら全体を入れる。(3%塩水で茹でて下さい。)



③ 火力は強火で、再沸騰してから6~8分。茹で上がっているか否かの判断は、足の太い部分に菜箸を刺し入れます。「すっ」と入れば茹で上がり。抵抗があれば、茹で上がりません。



④ お湯から上げて、すぐに氷水に入れ、冷やす。(10~15分程度、芯温が冷えるまで)



⑤ 水気を切って出来上がり。



## タコの刺身ねぎまみれ

### 材料(2人分)

タコ(ボイル) 足2本  
 青ねぎ…………… 15g  
 塩…………… 3つまみ  
 ゴマ油…………… 大さじ 1

### 作り方

- ①ゆでダコの足を薄くスライスし、ねぎは小口切りにする。
- ②お皿にスライスしたタコの足を並べて、塩3つまみをまんべんなくかける。
- ③ねぎをちらし、ゴマ油を回しかける。



## タコとアボカドのサラダ

### 材料(2人分)

タコ(ボイル) 80g  
 アボカド …………… 1個  
 トマト …………… 1個

A { オリーブオイル …… 大さじ2  
 レモン汁 …… 小さじ2  
 塩…小さじ1/4  
 黒コショウ 少々

### 作り方

- ①タコはブツ切りにする。
- ②アボカドとトマトは一口大に切る。
- ③ボウルに全ての材料を入れ、合わせたAで和える。



## 生タコ飯

### 材料(2人分)

タコ…………… 200g  
 米…………… 2合  
 水…………… 400ml  
 ニンジン …… 40g  
 ゴボウ …… 40g  
 薄揚げ…………… 1/2枚  
 醤油…………… 大さじ2  
 酒…………… 大さじ1  
 塩…………… 小さじ1

### 作り方

- ①タコはヌメリを取り、薄切りにする。米は洗って水を切っておく。
- ②ニンジンと薄揚げは千切り、ゴボウはささがきにする。
- ③炊飯器に全ての材料を入れ、混ぜ合わせて炊く。



# ハ

# モ

旬  
6~8月

涼しげで上品な味わいの白身は、湯引きはもちろんフライや蒲焼き、鍋やスープなど様々な料理に活躍する万能食材です。



## 鱧カツ

### 材料(4人分)

ハモ	200g
小麦粉	大さじ2
卵	1個
パン粉	30g
揚げ油	適量
塩、コショウ	少々
レモン	

### 作り方

- ①ハモは5cm程の長さに切る。
- ②塩、コショウをする。
- ③小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ④油でカリッと揚げる。
- ⑤お好みでレモンを絞っていただく。



## 鱧カツ丼

### 材料(1人分)

鱧カツ	3個	
玉ねぎ	1/4個	
卵	2個	
A	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	出汁	100ml
ご飯	適量	
三つ葉	少々	

### 作り方

- ①鍋にAを入れて煮立てる。
- ②薄切りした玉ねぎを入れ、ふたをして火が通るまで煮る。
- ③鱧カツを並べ、溶き卵を回し入れてふたをする。半熟になったらご飯の上へのせる。
- ④三つ葉をあしらう。

# ハモのムニエル フレッシュトマトソース

## 材料(2人分)

ハモ	200g
塩、コショウ	少々
小麦粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
A	
トマト	1個
塩、砂糖	各小さじ1/3
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	小さじ1
ドライハーブ(パセリ、バジルなど)	少々
キュウリ	1/2本

## 作り方

- ①ハモは食べやすい大きさに切る。塩、コショウをして、小麦粉を薄くつける。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ハモの身の方から焼き、両面を焼く。
- ③トマトはさいの目に切り、Aの材料を混ぜ合わせてソースを作る。
- ④キュウリは千切りし、塩もみをする。
- ⑤皿に水気を切ったキュウリを敷き、ハモを盛り、ソースをかける。

# ハモのちり鍋

## 材料(4人分)

ハモ	200g
生椎茸	8枚
水菜	1束
玉ねぎ	1個
絹豆腐	1丁
ポン酢	

## 作り方

- ①ハモは一口大に切る。
- ②椎茸は石づきを取り、水菜は5cmの長さに切り、豆腐は8つに切る。
- ③鍋に材料を全て入れて炊き、ポン酢をつけていただく。



