

おきレシ



おさかな女子プロジェクト

楽ラク

おさかな女子レシピ

「魚料理は苦手」にさようなら！

特集

おさかな女子が行く…

泊いゆまちツアー
セリ見学



メニュー名:クルキンマチのアクア・パッツア



<http://www.okireci.net/>



簡単おいしいボリューム満点マグロはさみ揚げ マグロのチーズ・大葉フライ

調理時間 30分

材料 (5人分)

マグロブロック…400g
スライスチーズ…3枚
大葉…5枚
卵…1個
小麦粉…適量
パン粉…適量
塩・こしょう…適量
揚げ油…適量

作りかた

- 1 マグロは4×8cmの大きさに7mm位の厚さで、10枚に切り分ける。スライスチーズは半分に切る。大葉は洗って水気をふき取る。
- 2 マグロ2枚の間にチーズと大葉をはさみ、塩・こしょうをふる。
- 3 2に小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける。もう一度卵とパン粉を二重に衣をつける。
- 4 170度に熱した揚げ油できつね色になるように揚げる。

お料理のポイント

●マグロを切るときは、厚くし過ぎないことがポイントです!



講師:大城しま子

簡単ステーキ!!島らっきょう風味

マグロのステーキ

調理時間 15分

材料 (5人分)

マグロ(刺身用) …150g
あらびき黒こしょう…適量
油…大さじ2
ポン酢…50cc
島ラッキョウ…5個



講師:大城しま子

作りかた

- 1 マグロは全体にあらびき黒こしょうをまぶす。島ラッキョウはみじん切りにして、ポン酢に合わせておく。
- 2 フライパンに油を入れ熱し、1のマグロの表面をサッと焼く。(焼き色がつかう感じで10秒程度)
- 3 マグロの荒熱が取れたら食べやすい大きさに切って、島ラッキョウポン酢をかけていただく。

お料理のポイント

●マグロに黒こしょうをたっぷりまぶしてレアで焼き上げます。簡単に出来るマグロのステーキ、前菜・おつまみや、ご飯のせて食べるのもオススメです。島ラッキョウの代わりにタマネギのみじん切りでも代用可能です。

夏バテ解消☆栄養満点あっさりスープ 野菜とマグロのスープ

調理時間 15分

材料 (5人分)

マグロ…100g
ニンジン…1/2本
タマネギ…1/2個
赤モウイ…1/4個(200g)
ブイヨン…1個(袋)
塩・こしょう…少々
水…3カップ
オクラ…2本



講師:大城しま子

作りかた

- 1 野菜は1cmの色紙切りにする。マグロは細かく切る。オクラは茹でて小口切りにする。
- 2 鍋に水とニンジンをに入れて火にかける。沸騰したらタマネギと赤モウイとブイヨンを入れて沸騰したらアクを取り、中火にし10分煮る。
- 3 2にマグロを入れて野菜が柔らかくなったたら、塩・こしょうで味を調える。
- 4 器に盛りつけ、オクラを散らして出来上がり。

お料理のポイント

●野菜は根菜などの固いものから加熱しましょう。オクラは煮詰めると変色してしまいますので、下茹でして仕上げに加えます。

ひと口サイズの可愛いお寿司!ひな祭りに♪

手毬寿司

調理時間 20分

材料 (5人分)

マグロ…5枚
サーモン…5枚
白身魚…5枚
茹でエビ…5枚
セーイカ…5枚
米…2カップ
水…2カップ
寿司酢
酢…大さじ4
砂糖…大さじ2
塩…小さじ2/3
トッピング用
木の芽…適量
たて…適量
大葉…5枚



講師:大城しま子

作りかた

- 1 米は30分前に洗ってざるにあげておく。
- 2 炊飯器に米を入れ、白米炊飯で炊く。その間に寿司酢の調味料を合わせておく。
- 3 炊き上がったらボウルや寿司たらいに移し、2の寿司酢を加え、まぜて冷ましておく。
- 4 3をひと口量ずつラップに取り丸め、ネタをのせて整えるトッピングの木の芽などで飾りつけ、大葉を添えて盛り付ける。

お料理のポイント

●ネタがあまり大きいと可愛くないので、お刺身より小さめに切るといいですよ!

お肉のようなお魚にびっくり!!

マグロの麻婆豆腐

調理時間 20分

材料 (5人分)

マグロの切り落とし…200g
絹ごし豆腐…2パック
長ネギ…1本
ニンニク…1かけ
ショウガ…1かけ
豆板醤…小さじ1
油…大さじ2
ゴマ油…大さじ1
水溶き片栗粉※1…適量
A
甜麵醬(テンメンジャン)…大さじ1
赤味噌…大さじ1
鶏ガラスープの素…15g
酒…大さじ2
水…100cc
※1 片栗粉大さじ3、水大さじ3(1対1の割合)



講師:大城しま子

作りかた

- 1 長ネギ・ニンニク・ショウガはみじん切りにする。豆腐は1~2cmに切って、沸騰したお湯の中に入れて温める。(3まで鍋の中から取り出さないこと) マグロは細かく切る。
- 2 鍋に油と豆板醤を入れて火にかけ香りや辛味を引き出す。続いてショウガ、ニンニクを加えしっかりと炒め、マグロを入れて手早くパラパラになるようほくしながら炒める。
- 3 Aの調味料は合わせておいて2に加える。ひと煮立ちしたら、湯きりした豆腐とねぎを加える。再びグツグツ煮立ったら、水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。
- 4 仕上げにゴマ油とネギの青い部分を入れて出来上がり。

お料理のポイント

●豆腐は調味料と和えるまでお湯で温めておき、和える前に湯切りします。(豆腐が煮崩れしにくくなります) マグロはお肉の食感とそっくりですよ!!



講師:大城しま子

パーティーなどおもてなしメニューとしても マグロのタルタル バケットのせ

調理時間 10分

材料 (5人分)

マグロ…200g
タマネギ…中1/4個
キュウリ…1/2本
ニンニク…1/2カケ
パセリのみじん切り…小さじ1
塩・こしょう…適量
オリーブオイル…大さじ3
ケイパー…大さじ1
バケット…適量

作りかた

- 1 マグロとキュウリは5mm角に切る。ニンニクは細かいみじん切りにする。
- 2 ボウルに切った材料とケイパーを全て入れ混ぜ、塩・こしょうを軽く振って混ぜる。続いてオリーブオイルを入れて混ぜ、最後に塩・こしょうで調える。
- 3 薄く切った焼いたバケットの上のせていただく。

お料理のポイント

- オリーブオイルを入れる前に、味付けをしてください。
- ケイパーの酸でマグロが変色してしまいます。食べる直前に混ぜると、より目で楽しむことができます。

おもてなしにチャチャッと出来る一品です♪ マグロとドライトマトの カルパッチョ

調理時間 10分

材料 (5人分)

マグロの刺身…20切れ
セミドライトマト…10個
オリーブオイル…適宜
バジル…5枚
塩…ひとつまみ



講師:青山志穂

作りかた

- 1 マグロの刺身を一口大に切る、セミドライトマトを細かく刻み、バジルは千切りにする。
- 2 ボウルに1の材料・オリーブオイル、塩をひとつまみ入れて和える。

お料理のポイント

- コクを出すためにオイルを入れています。気になる方は、量の調整をしてください。

スパイスが香るおしゃれなカルパッチョ マグロと人参の カルパッチョサラダ モロッコ風

調理時間 15分

材料 (5人分)

ニンジン…1本
マグロ(冊)…100g
A 酢…大さじ2
A 砂糖…大さじ2
A オリーブオイル…大さじ1
A ニンニク(みじん切り)…少々
A クミンパウダー…小さじ1/4
A レーズン…大さじ3
A シナモンパウダー…小さじ1/4
A ショウガ汁…小さじ1/2
A 塩…少々



講師:漢那 亜希子

作りかた

- 1 ニンジンはピーラーで薄くスライスして、熱湯でさっと茹でる。マグロは薄いそぎ切りにする。
- 2 Aを合わせて1とマグロを別々の器で和える。冷蔵庫でしっかりと冷やす。合わせて盛りつける。

お料理のポイント

- ニンジンの香りが好きな方は、茹でないでそのままおえてください。
- マグロとニンジン一つの器で和えるとニンジンがマグロ臭くなるので、別々で和えることをおすすめします。

マグロの旨味がきいています♪ マグロかき揚げ

調理時間 20分

材料 (5人分)

マグロ…200g
ニンジン…1/2本
タマネギ…1/2個
小麦粉…100g
卵…1個
牛乳…95cc
ショウガ汁…少々
塩…少々
こしょう…少々
酒…適量
油…適量



講師:沖縄県近海鮎漁業協同組合

作りかた

- 1 マグロを1cmのサイコロ状に切り、ショウガ汁・酒をまぶし下味をつける(10分程度)。

お料理のポイント

- 牛乳を入れるとふわっと仕上がります。

甘辛マグロそぼろを入れて マグロそぼろ入り そうめん汁

調理時間 20分

材料 (5人分)

そうめん…1束
卵…1個
青ネギ…1本
マグロ…50g
だし汁…5カップ
しょうゆ…少々
塩…少々
そぼろ用調味料
しょうゆ…10cc
砂糖…15g
みりん…10cc



講師:沖縄県近海鮎漁業協同組合

作りかた

- 1 マグロを細かく切り、しょうゆ・砂糖・みりんで下味をつけ、フライパンで水分がなくなるまで炒める。

お料理のポイント

- そぼろを炒める際に、水分がなくなるまでしっかりと炒めましょう。

沖縄県産のマグロ三種を贅沢にのせて!!

マグロ三種丼

調理時間 10分

材料 (5人分)

米…2合
すし酢…市販の表示の量
を確認
わさび…適量
キハダマグロ…15切
メバチマグロ…15切
トンボマグロ…15切
カイワレ大根…少量

作りかた

- 1 米はすし飯用に硬めに炊く。炊き上がったらすし酢を規定量混ぜて冷ます。
- 2 ネットはすしネタ用に切る。
- 3 器にすし飯を軽くよそい、上にネタを盛り、真ん中にカイワレを盛り付ける。

お料理のポイント

●ネタは薄めに切ると盛りつけしやすいです。



講師:沖縄県近海鮪漁業協同組合

意外とカンタン♪ぜひ、チャレンジを!!

にぎり寿司

調理時間 20分

材料 (5人分)

マグロ…10切れ
カジキ…10切れ
セーイカ…10切れ
米…2合
水…2カップ
すし酢…大さじ2~
わさび…適量

作りかた

- 1 米はすし飯用にかために炊き、すし酢を規定量混ぜて冷ます。
- 2 ネットはすしネタ用に切る。
- 3 握る。

お料理のポイント

●酢飯を作る際は、なるべく炊きたてのご飯または、レンジでしっかり温めたご飯を使ってください。
●寿司酢はお好みで分量を増やしてください。「多く入れ過ぎた」と感じても、しっかり混ぜていけば水分は無くなっていきます。
●寿司ネタは、お好みの魚を使ってください。



講師:沖縄県水産業改良普及センター

テリソースで甘辛に仕上げました♪

マグロとアボカドサラダ

調理時間 15分

材料 (5人分)

マグロ…100g
アボカド…1個
ミニトマト…5個
キュウリ…1本
レタス…適宜
ドレッシング
スイートチリソース…大さじ2
しょうゆ…小さじ1
オリーブオイル…小さじ1
レモン汁…少々

作りかた

- 1 マグロをひと口大に切り、アボカドは半月切りに、キュウリは斜め切りにする。
- 2 ドレッシングの調味料を混ぜあわせておく。

お料理のポイント

●器に盛り付けた後に、上から少しドレッシングをかけるのとより美味しく見えるようになります。



講師:沖縄県近海鮪漁業協同組合

- 3 ボウルに1のマグロ・アボカド・キュウリを入れ、2のドレッシングで和える。
- 4 お皿に適当にちぎったレタスを敷き、3を入れミニトマトで盛り付けをする。

意外な組み合わせのフルーツサラダ

マグロ・セーイカの グレープフルーツサラダ

調理時間 10分

材料 (5人分)

マグロ…100g
セーイカ…50g
グレープフルーツ(白)…1/2玉
グレープフルーツ(赤)…1/2玉
枝豆(さやなし)…50g
オリーブオイル…大さじ1
あらびき黒こしょう…少々
塩…ひとつまみ

作りかた

- 1 グレープフルーツは皮を厚めに切り落とし、房を丁寧に取っておく。マグロ・セーイカはひと口大に切る。

お料理のポイント

●マグロをオイルでコーティングすることで、酸により焼けるのを遅くすることが出来ます。
●グレープフルーツは1種類でもかまいません、お好みのものをお使いください。



講師:おさかな女子スタッフ

- 2 分量のオリーブオイルを少し取り、マグロと和えてコーティングしておく。セーイカはさっと茹でザルにあげる。
- 3 2のセーイカをボウルに入れ、熱いうちに塩・あらびき黒こしょう(分量外)を少々加え味を馴染ませておく。
- 4 残りのオリーブオイル・塩・あらびき黒こしょうを入れて混ぜてドレッシングを作る。全ての具材をドレッシングで和える。

お酒のおつまみにもいける簡単メニューです

マグロとセーイカのユッケ

調理時間 15分

材料 (5人分)

マグロの切り落とし…100g
長ネギ(青い部分)…適量
セーイカ(刺身用)…80g
うずらの卵…5個
タレ
めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ2
ゴマ油…大さじ1
酒…小さじ2
白ゴマ…大さじ1



講師:おさかな女子スタッフ

作りかた

- 1 大き目のボウルにタレの調味料を混ぜておく。長ネギは洗って、小口切りにする。
- 2 ひと口大に切ったマグロとセーイカを1で作ったタレの中に入れてしっかり混ぜ、10分程度おく。
- 3 2を器に盛り付け、うずらの卵を落とし、長ネギをかけて頂く。

お料理のポイント

●汁気がなくなるまでしっかり漬けると、より美味しく頂けます。
●長ネギの代わりに、万能ネギや大葉でも美味しいです。
●よりコクを出したいなら、鶏卵の卵黄がオススメです♪
●白身魚でも美味しく頂けます。



お魚嫌いのお子様でもパクパクいけちゃう♪ マグロとレンコンのハンバーグ

調理時間 30分

材料 (5人分)

マグロの切り落とし…150g
島豆腐…150g
タマネギ…1/4個
ショウガ(すりおろし)…1カケ
レンコン…40g
卵…1コ
椎茸(乾燥)…10g
味噌…小さじ1
片栗粉…大さじ3
油(加熱用)…適量

ソース
シメジ…1株
砂糖…小さじ1
椎茸の戻し汁…150cc
水溶き片栗粉…適量
しょうゆ…大さじ1
みりん…小さじ2
油…適量
大葉…適量

作りかた

1 マグロはミンチする。レンコンは5mm程度の角切りに、タマネギはみじん切りにして電子レンジで2〜3分程度加熱しておく。椎茸

は水で戻した後刻む(戻し汁はとっておく)。(レンコンが生の場合は、皮を剥いて角切りにし酢水にさらして、5分程経ったら水気をきる。)

- 1の食材と豆腐・卵をボウルに入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
- 2にショウガ・味噌・片栗粉を入れ、しっかり混ぜ、5等分に分ける。
- 3フライパンに油を入れて熱し、形を整えたタネを入れて中火で両面こんがり焼く。
- 4別のフライパンに油を入れ、シメジを炒める。
- 5シメジがしんなりしてきたら、砂糖・椎茸の戻し汁・しょうゆ・みりんを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7焼きあがったハンバーグの上に6のシメジあんをかけ、千切りにした大葉をのせていただく。

お料理のポイント

- ソースは、大根おろしとポン酢を混ぜたものでもさっぱりと頂けるので、オススメです。
- レンコンが生の場合は、皮を剥いて角切りにして酢水にさらし、5分程度経ったら水気を切っておくと変色しにくいです。
- ハンバーグを焼くときに油が少なくないと焼き色がきれいに付きません。

講師:おさかな女子スタッフ

いろんな海の幸が楽しめる一品です♪ 海鮮恵方巻き

調理時間 15分

材料 (2本分)

マグロ(刺身用)…6切れ
卵…1個
サレーカ(刺身用)…6切れ
サラダ菜…2枚
カンパチ(刺身用)…6切れ
酢飯…500g
サーモン(刺身用)…6切れ
海苔(全形)…2枚
バナメイエビ…4本
白だし…小さじ1
キュウリ…1/2本
水…大さじ1

作りかた

1 バナメイエビは湯止めしておく。キュウリは縦にカットし、種の部分を取り除く。卵に白だしと水を混ぜて薄焼きにし、錦糸卵を作る。サラダ菜は洗って、しっかり水分を取っておく。

お料理のポイント

- 酢飯は、必ず荒熱を取ってから巻いてください。温かいままだと、海苔が具材をのせている間に湿気できれいに仕上がらなくなります。
- 巻くときは遠慮せず一気に巻いてください。躊躇すると、具材がはみ出たり、うまく巻けない原因になります。
- 巻寿司をきる際には、包丁を必ず濡れた布巾などで濡らせてからカットすると、きれいに切ることが出来ます。



講師:おさかな女子スタッフ

- 2 巻きすに海苔をおき、上を1/4程度・左右を1cm程度あけてご飯を敷き詰める。敷き詰めたご飯の中心にサラダ菜を敷き、その上に全ての具材をのせる。
- 3 巻きすの手前部分を親指・人差し指で挟み、中指で具材を支えながら一気に巻いていく。巻き終わりを下にして置き、10分程度置いてからカットする。

お肉みたいな食感です♪

マグロの血合い南蛮漬け

調理時間 20分

材料 (5人分)

マグロの血合い…500g
タマネギ…1/2個
ニンジン…1/4本
小麦粉…適量
卵…1個
水…適量
揚げ油…適量

南蛮酢
赤唐辛子…1本
だし汁…200cc
酢…100cc
しょうゆ…40cc
みりん…50cc
砂糖…大さじ2

作りかた

- 1 ニンジンを千切りにし、タマネギを5mmくらいの串切りにする。血合いをひと口大に切る。赤唐辛子は種を取り除き、はさみで輪切りにする。
- 2 調味料を合わせ、鍋でひと煮立ちさせた

お料理のポイント

- 血合いをしっかり加熱することで、よりお肉の食感に近づきます。
- 南蛮酢につけたあと、冷蔵庫で冷やして頂いても美味しいです♪
- 南蛮酢は甘みが少ないです。お好みで砂糖の量を調整してください。
- 衣は固めに作ってください。南蛮酢に漬けた際にふやけてしまいます。



講師:沖縄県漁協女性部連合会

- あと、大きめのボウルにうつしておく。
- 3 170度の揚げ油で、野菜を10秒程度素揚げし、熱いうちに2に入れる。
 - 4 小麦粉に卵と水を入れ混ぜ衣をつくる。血合いに衣をつけて揚げる。熱いうちに2に入れる。

涼しげな寒天よせ、パーティーにもOK☆ モズクとゴーヤの寒天よせ

調理時間 15分

材料 (5人分)

モズク…100g
ゴーヤ…1/2本
粉寒天…4g
水…2カップ

酢味噌

白味噌…大さじ3
砂糖…小さじ1・1/2
酢…小さじ1・1/2

作りかた

1 モズクは洗って3cm幅位に切る。ゴーヤはワタを取り出し、薄くスライスす

お料理のポイント

- 寒天は一度煮立たせないと固まらないので、しっかり煮立たせてください。
- ゴーヤのほかに、キュウリや山芋を入れてもGOODです☆
- 酢味噌は、すっぱいものが好きな方はお砂糖の量を減らして味の調整をして下さい。
- 塩蔵モズクを使う場合は、しっかり塩抜きをしてください。



講師:大城しま子

- 2 モズクとゴーヤを混ぜて15×15の型に入れる。
- 3 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら吹きこぼれないよう気をつけ、中火で1分煮る。
- 4 2の型に3を流し入れて荒熱が取れたら冷蔵庫に入れて、冷やし固める。
- 5 白味噌に少しずつ酢をいれ、混ぜ合わせ、混ぜたら砂糖をいれてさらに混ぜる。お好みでかけていただく。

モズクの季節にホット和むお味噌汁です モズク入り味噌汁

調理時間 10分

材料 (5人分)

モズク…100g
出し汁…4カップ
絹ごし豆腐…1/2カップ
青ネギ…2.3本
味噌…大さじ2

作りかた

- 1 出し汁に豆腐を入れて沸騰したら味噌を入れる。味噌が溶けたらモズクを加えて、ひと煮たちしたら火を止める。
- 2 器に盛りつけたら小口切りにした青ネギを入れる。

お料理のポイント

- もずくの季節にぜひどうぞ!
- 塩蔵モズクを使う場合は、しっかり塩抜きをしてください。



講師:大城しま子

サクッとフワフワの食感です。

モズクの天ぷら 調理時間 20分

材料 (5人分)

モズク…100g
ニンジン…30g
青ネギ…4本
マグロの切り落とし…50g
卵…1個
小麦粉…50g
水…20～30cc
塩…小さじ1/2
揚げ油…適量

作りかた

- 1 さつと水洗いし、十分水を切った後、3cm幅に切る。ニンジンは千切りし、青ネギは3cm幅に切る。魚は食べやすく小さく切る。
- 2 ボウルに卵を溶き、小麦粉・塩・水を加えて天ぷらの衣を作る。
- 3 2に食材を入れてさっくりと混ぜる。
- 4 揚げ油を160度に熱し、スプーンで具を入れてかりっと揚げる。(天ぷらの大きさは、お好みで変えてください)

お料理のポイント

- モズク以外の野菜は、お好きなもので結構です。水分が少ないニラ・ゴボウなどがオススメです。
- 夏と冬では小麦粉の水分量が変化しますので、衣を作る際は水分調整をしてお好みの固さに仕上げてください。
- 塩蔵モズクを使う場合は、しっかり塩抜きをしてください。



講師:大城しほ子

びっくり!もずくとキムチは合うんです♪

モズクキムチ

調理時間 10分

材料 (5人分)

モズク…100g
セーカ…20g
ニンジン…2cm
ニラ…2.3本
キムチの素…大さじ1
塩…少々



講師:沖縄県水産業改良普及センター

- 4 1・2・3を混ぜてキムチの素を加え全体を馴染ませて出来上がり。

作りかた

- 1 モズクはさつと水洗いし、十分水を切った後食べやすい大きさに切る。
- 2 イカはボイルして千切りにする。
- 3 ニンジンは千切り、ニラは3cmに切って軽く塩をふり、しんなりしたら絞って水気を切っておく。

お料理のポイント

- 混ぜ込む野菜は何でもOKです。自分流にアレンジしてください。
- モズクの水をしっかりと切っておかないと、仕上がりが水っぽくなるので注意してください。
- 塩蔵モズクを使う場合は、しっかり塩抜きをしてください。

塩麴に旨味がたっぷりダシいらず♪

モズクの塩麴スープ

調理時間 10分

材料 (5人分)

モズク…150g
塩麴…大さじ1
※塩麴のしょっぱさによるので様子を見て水…4カップ
卵…1個
あさつき…適宜



講師:青山志穂

作りかた

- 1 モズクはさつと水洗いし、十分水を切った後食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水を入れ、塩麴、1のモズクを入れて煮立たせる。
- 3 火を止めて、溶きほぐした全卵を回し入れ、固まったら器に盛り小口切りにしたあさつきをのせる。

お料理のポイント

- 塩麴はものによって塩気が違います。様子をみながら加えてください。
- 塩蔵モズクを使う場合は、しっかり塩抜きをしてください。

やさしい味のおすまし

モズクのすまし汁

調理時間 10分

材料 (5人分)

モズク…100g
三つ葉…3本
水…4カップ
だしの素…1袋半
塩…小さじ1・1/2
しょうゆ…少々



講師:沖縄県水産業改良普及センター

作りかた

- 1 モズクはさつと水洗いし、十分水を切った後食べやすい大きさに切る。三つ葉は1.5cmの長さに切り、葉も粗く刻んでおく。
- 2 鍋に水を入れ、沸騰したらだしの素、塩、しょうゆで味を整える。
- 3 お椀にモズクと三つ葉を入れ、熱したすまし汁を注いで出来上がり。

お料理のポイント

- 三つ葉の代わりに、万能ネギやゆずの皮でも、美味しく頂けます。
- 塩蔵モズクを使う場合は、しっかり塩抜きをしてください。

もずく業界で大人気の食べ方です!!

モズクの大根おろし和え

調理時間 10分

材料 (5人分)

モズク…100g
大根…3cm
削り節…小袋2個
めんつゆ…大さじ4



講師:沖縄県水産業改良普及センター

作りかた

- 1 モズクはさつと水洗いし、十分水を切った後食べやすい大きさに切る。
- 2 大根をおろして水気をしぼっておく。
- 3 小鉢にモズクを入れ、大根おろし・削り節をのせる。食べる直前にめんつゆをかける。

お料理のポイント

- モズクはしっかり水分をとってください。不十分だと、出来上がりが水っぽくなります。
- 塩蔵モズクを使う場合は、しっかり塩抜きをしてください。



講師：沖縄県水産業改良普及センター

お魚の身がホクホクで、やみつきです♪

いまいゆの塩釜焼き

調理時間 25分

材料

クルキンマチ（鱈・内臓は取り除く）…1尾
塩…700g
卵…2個
大葉…20枚

- 2 グリルの皿を取り外し、ホイルを敷く。
- 3 ホイルに魚の形に塩をのばす。大葉は茎を切り、表を外側にして並べる。（魚の側面を包み込めるように、魚よりも大きめに並べる。）
- 4 魚をのせ、その上に大葉を並べ、大葉が見えなくなる程度塩を盛る。（頭の部分は火が入りにくく塩も厚くなってしまいうので、出来るだけ薄くし固まるようにする。）
- 5 強火で12分、中火5分焼き、表面が固まってきたら確認する。
- 6 全体的に固まってきたら、一旦取り出し、黄身を混ぜ筆で字を書く。
- 7 再び中火～強火で3分程度焼いたら出来上がり。

作りかた

- 1 塩をボウルに入れ、卵白と混ぜる。塩釜に字を書くので、黄身は残しておく。

お料理のポイント

- 大葉のほか、戻した昆布をまいて焼いても美味しいです♪
- 140℃のオープンで45分焼いても出来るので、パーティーなどにぜひ作ってみてください。

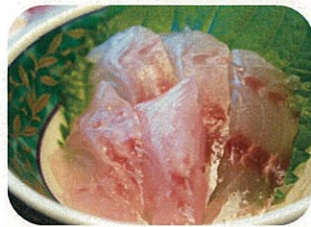
新鮮なお魚でお刺身♪

クルキンマチのお刺身

調理時間 10分

材料 (5人分)

クルキンマチ（フィレ）…2.5枚
お好みで
大根のつま…適量
大葉…5枚
わさび…適量
しょうゆ…適量



講師：沖縄県漁協女性部連合会

- 4 器に盛り付ける。

作りかた

- 1 刃を濡かせてそくように包丁を入れる。
- 2 切り落とす身を軽くおさえながら、包丁の刃元から刃先まで、刃渡り全部をつかう気持ちで引き切る。
- 3 そぎ取った身は、裏返して左側に重ねて並べる（なるべく薄く、面積が広がるように切り分ける）。

- お料理のポイント**
- お好みの厚さに切ってください。
 - お好みの白身魚をお使い下さい。

さっぱりとしたお味の簡単サラダ♪

モズクと白菜のサラダ

調理時間 10分

材料 (5人分)

モズク（乾燥）…4g
サクラエビ…大さじ2～3
白菜…1/6個
ドレッシング
オリーブオイル…大さじ2
酢…大さじ1
白だし…大さじ1
こしょう…少々



講師：おさかな女子スタッフ

- 3 ボウルに白菜・モズク・サクラエビを入れ、ドレッシングを加えて和える。

作りかた

- 1 乾燥モズクはキッチンバサミでカットし、大さじ2の水で戻しておく。白菜の葉は手でちぎり、芯の部分は粗めの千切りにする。
- 2 ドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。

- お料理のポイント**
- お戻した後の時間を長くすると、具材がたつたくなって味がより馴染んで美味しいです。シヤキシャキ感を残したい時は、オイルと和えるのは食べる直前で行うとGOODです☆

魚のだしがたっぷり!!

クルキンマチの魚汁

調理時間 15分

材料 (5人分)

魚のアラ…5尾分
水…1500cc
味噌…大さじ4
青ネギ…2.3本
※魚のあららの量によって、水と味噌の分量は調節してください。



講師：沖縄県漁協女性部連合会

作りかた

- 1 鍋に水と魚のアラを入れて中火にかけ、沸騰したらアクをとる。
- 2 魚に火が通ったら、味噌を溶き入れる。
- 3 器に盛り付けて、青ネギを入れる。

- お料理のポイント**
- 魚のアラの量によって、水と味噌の量は調整してください。
 - 種類を問わず何の魚でも合います。

主食にも軽食にもなるカフェ風メニュー☆

モズクとかぼちゃとコーンのケーキ・サレ

調理時間 60分

材料 (5人分)

(パウンド型1本分 / 21×7×6cm)
モズク（乾燥）…4g
ホットケーキミックス粉…200g
卵…1個
オリーブオイル…大さじ2
牛乳…200cc
サツマイモ…70g
カボチャ…70g
コーン…50g～60g



講師：おさかな女子スタッフ

作りかた

- 1 乾燥モズクはキッチンバサミで小さくカットし、大さじ2の水で戻す。サツマイモとカボチャは1.5cm位のさいの目に切る。コーンは水分をきっておく。

- 2 ボウルに卵とオリーブオイルを入れ泡だて器で混ぜ、さらに牛乳を加え混ぜる。モズクとカボチャ・サツマイモ・コーン半分を入れゴムベラで混ぜた後、ホットケーキミックス粉を加えしっかり混ぜる。オーブンを180度に余熱する。
- 3 型にクッキングシートを敷き、生地を入れる。生地の上に残りのコーンをトッピングする。180度のオーブンで40分焼く。焼き上がりは型から出し、粗熱がとれたら切る。

- お料理のポイント**
- 焼き上げる前に、コーンと一緒に粉チーズなどをふりかけても、美味しく頂けます。



カンタンだけど、豪華な一品です☆
クルキンマチのアクア・パッツァ 調理時間 20分

材料 (5人分)

- クルキンマチ…5尾
- 塩…魚の重量の1%
- こしょう(白)…適量
- オリーブオイル…大さじ3
- ニンニク…1カケ
- 白ワイン…120ml
- A ドライトマト…25g
- A 黒オリーブ…5個
- A 緑オリーブ…5個
- A アンチョビフィレ…15g
- A ケイパー…大さじ1
- A 水…400ml
- A バター…10g

作りかた

- 1 クルキンマチはエラ・ウロコ・内蔵をとって水洗いし、皮に包丁で切り目をいれる。塩・こしょうをしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを温め、1を両面に焼き色をつける。一度火をとめ、白ワインをいれる。再度火をつけ、合わせたAを加える。煮汁をかけながらしっかりとクルキンマチに火を通す。
- 3 オリーブオイルをまわしかけ、イタリアンパセリで飾り盛りつける。

お料理のポイント

- 白身の魚なら、どんな魚でも美味しく頂けます。
- 魚の重量の1%の塩をふることで、身崩れを起こしにくくなります。
- 本来のアクア・パッツァはあさり等の貝類をいれます。貝類を入れてつくることもオススメです。



講師: 漢那 亜希子

クルキンマチをたっぷり入れて♪
クルキンマチの炊き込みご飯

調理時間 50分

材料 (5人分)

- クルキンマチ…2.5枚
- 米…2カップ(2合)
- 水…2カップ
- 白だし…大さじ1・1/2
- インゲン…2.3本



講師: 沖縄県漁協女性部連合会

蒸らして出来上がり。

作りかた

- 1 米は洗ってザルにあげておく。魚は中骨を取り、インゲンは塩茹でして小口切りにしておく。
- 2 鍋に米、魚の切り身を入れ、白だしと水を合わせたものを入れて炊く。
- 2 炊き上がったら、インゲンを加えて5分

お料理のポイント

- 魚の香りが気になるようなら、炊飯する際にショウガの薄切りを入れると臭みが和らぎます。

シンプルな魚の煮付けです!!
クルキンマチの煮付け

調理時間 20分

材料 (5人分)

- クルキンマチの半身…5枚
- 酒…大さじ5
- しょうゆ…大さじ5
- みりん…大さじ4
- 砂糖…大さじ4
- ショウガ…1片
- 水…250cc



講師: 沖縄県漁協女性部連合会

- 3 5分程度煮込んで、裏返して同じように煮込む。

作りかた

- 1 魚の皮の部分に、切れ目を入れる。鍋に水と魚を入れる。ショウガはスライスしておく。
- 2 沸騰したらアクをとり、調味料とショウガを入れる。

お料理のポイント

- 魚が丸まらないように、皮の部分に切れ目を入れてください。

魚のアラのだし汁&旨味たっぷりです♪
シチューマチのアラのカレースープ

調理時間 20分

材料 (5人分)

- シチューマチのアラ…適量
- ジャガイモ…中1個
- ニンジン…30~40g
- タマネギ…1/2個
- 塩・こしょう…適量
- カレー粉…小さじ1/2
- パセリ…適量
- 水…5カップ



講師: 大城しま子

- 2 アラを取り出し、野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。野菜が柔らかくなったら、塩・こしょう・カレー粉で味を調える。
- 3 器に盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らし、出来上がり。

作りかた

- 1 シチューマチのアラを綺麗に洗って、鍋に水と一緒に火にかける。沸騰してきたらアクをとり、中火で10~15分煮る。野菜は7~8mm角に切る。

お料理のポイント

- カレースープの出汁を取るときは、アクがあるのでこまめに取り除く。

自家製トマトソースでいただくソテーは絶品
シチューマチのソテー

調理時間 30分

材料 (5人分)

- シチューマチ…5切れ
- 塩・こしょう…適量
- オリーブオイル…適量
- ニンニク…1カケ
- ペビーリーフ…適量
- 自家製トマトソース
- トマトホール缶…1缶
- タマネギ…1/2個
- ニンニク…1カケ
- オリーブオイル…大さじ2
- ドライハーブ(タイム・オレガノ)…適量
- 塩・こしょう…適量



講師: 大城しま子

～トマトソースの作り方～

- 1 トマトホールはボウルにだして手でつぶしておく。タマネギとニンニクは、みじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルとニンニクを熱し、香りが出たらタマネギを入れ、透明になるまでしっかりと炒める。
- 3 2に切ったトマトを入れて強火で煮立たせ、アクを取り、中火で15分~20分煮込む。
- 4 仕上げに塩・こしょう・ドライハーブを入れる。
※冷めたら消毒した瓶に詰めて、冷蔵庫で保存することもできます。

作りかた

- 1 シチューマチに30分くらい前から軽く塩をふっておく。表面に出てきた水分はしっかりと拭き、塩・こしょうをする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとスライスしたニンニクを炒め、香りが出たところに魚を皮目から焼く。(中火) 両面こんがり焼いたら、皮目をもう一度強火でぱりとなるよう焼く。

お料理のポイント

- シチューマチを焼くときは、身が丸まらないように、フライパンに入れたらすぐに身をターナー等で押さえてください。



講師:おさかな女子スタッフ

豪華に見えるけど、すごくカンタンです!!

シチューマチの包み蒸し

調理時間 15分

材料 (5人分)

シチューマチ…5切れ(ソテー用)
 シメジ…2株
 タマネギ…1個
 パプリカ(赤・黄)…各1/2個
 青ネギ…2.3本
 めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ8
 ※(めんつゆ3倍濃縮)(大さじ5)
 (水)(大さじ3)
 おろしニンニク…1カケ
 バター…25g
 塩…適量
 こしょう…適量
 クッキングシート…30cm×5枚

作りかた

- 1 シチューマチの切り身に塩・こしょうを両面にふっておく。シメジは石突きから外し、食べやすい大きさに分けておく。タマネギは5mm程度の千切りにし、パプリカはスライスしておく。青ネギは小口切りにしておく。
- 2 少し深いお皿にクッキングシートを大きめに敷き、タマネギ・シメジの順に並べる。その上にシチューマチを置く。めんつゆとおろしニンニクは合わせておく。
- 3 めんつゆニンニクたれをまわしかけ、バターをのせクッキングシートをキャンディ包みにする。500Wのレンジで4~5分加熱し、最後に青ネギを散らしたら出来上がり。
※レンジに2つ以上入れる場合は時間を調整して下さい。

お料理のポイント

- お魚はなんでもOK。季節のお野菜を入れて蒸しても美味しいです。
- クッキングシートが短がいと包みにくいで、長めに切ってください。
- 具をたくさん入れてしまうと、キャンディ包みが出来なくなります。入れる量を調整してください。
- ニンニクのほか、ショウガのすりおろしを使っても美味しいですよ!

真っ黒だけどイカの旨味たっぷり絶品料理!

イカ墨リゾット

調理時間 30分

材料 (5人分)

米…1.5カップ
 イカ…1杯(約200g)
 タマネギ…1/2個
 舞茸…1パック
 ブイヨンスープ…1ℓ
 イカ墨…60g
 粉チーズ…50g
 塩・こしょう…少々
 オリーブオイル…大さじ2



講師:大塚しほ子

- 2 大き目のフライパンにオリーブオイルを入れ熱し、タマネギを炒める。タマネギが、透明になったら舞茸を入れて更に炒める。
- 3 舞茸がしんなりしたら米(洗わない)を入れて炒めて、透明になったらスープ1カップを入れる。ゆっくりと混ぜながら米がスープを吸ったら、スープをまた1カップ入れる。これを何度か繰り返す。最後のスープを入れるときにイカとイカ墨も一緒に入れる。
- 4 米に少し芯が残るくらいでチーズを入れ、塩・こしょうで味を調べて出来上がり。

作りかた

- 1 タマネギと舞茸は、粗みじん切りにする。ブイヨンスープを作っておく。イカは内蔵やロバシなどを取り除き、胴体部分は輪ざりに、下足は細かく切る。

お料理のポイント

- お米は混ぜすぎると粘り気が出てしまうので、あまり混ぜないようにしてください。
- 火加減は弱めの中火です。底が焦げないように、気をつけてください。

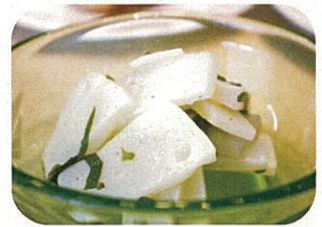
大葉の香りただようさっぱりマリネ♪

イカと大葉のマリネ

調理時間 10分

材料 (5人分)

イカ刺身用…200g
 大葉…5.6枚
 オリーブオイル…大さじ1
 シークワーサー果汁…大さじ1
 塩・こしょう…適量



講師:大塚しほ子

作りかた

- 1 イカは、細切りにしザルにあげ沸騰したお湯をかける。大葉は、千切りにする。
- 2 ボウルにイカを入れて温かいうちに塩・こしょうとオリーブオイルでマリネする。
- 3 2がさめたらシークワーサー汁と大葉を入れてマリネする。

お料理のポイント

- イカを和えるときは、必ず塩・コショウ→オリーブオイルの順番で行いましょう。オイルを先に入れてしまうと味の調整が出来にくくなります。

お家でもカンタンにかまぼこが作れちゃう

セイイカの手作りかまぼこ

調理時間 30分

材料 (5人分)

セイイカの切り落とし(冷凍)…250g
 塩…小さじ1/2
 砂糖…小さじ2
 片栗粉…小さじ2
 卵白…小さじ2
 氷水…50cc
 揚げ油…適量



講師:沖縄県水産業改良普及センター

- 3 2に塩を入れ、全体が均一に混ざるよう途中で2と同じ作業をし、30秒回す。
- 4 3に砂糖・片栗粉・卵白を入れ、均一に混ぜるよう30秒回す。その後氷水を少しずつ入れる。(氷水は様子を見ながら入れること。柔らかさによって水の分量を変える。)
- 5 フードプロセッサーから中身を取り出す。(この状態で冷蔵庫に保存し、半日ほど保管可能)
- 6 1個50gに形を整え、160度で4分揚げて出来上がり。

作りかた

- 1 セイイカの切り落としを半解凍状態で3cm角くらいに切る。
- 2 フードプロセッサーにセイイカを入れる。15秒くらい回したところでフタをあけ周囲にくっついたイカの断片をゴムベラで中央に戻す。すり残しがないようにし、合計で30秒程度回す。

お料理のポイント

- セイイカのすり身を作るときには、調味料を加える順番を守ると、より美味しいかまぼこに仕上がります。
- すり身に好きな野菜(ニラ・ニンジン・モズクなど)を少量加えて揚げても、美味しいです。

どんなイカでも柔らかく煮る事ができます♪

イカの煮物

調理時間 40分

材料 (5人分)

イカ…1杯

調味料
 酢…適量
 砂糖…適量
 しょうゆ…適量



講師:沖縄県漁協女性部連合会

後、ひっくり返し再度20分煮る。

作りかた

- 1 イカは内蔵を取り出しておく。目の上の辺りに包丁を入れ、ワタと足を切り離す。口と目、足の吸盤を取り除く。
- 2 イカを洗い、水気を切らずに鍋の中に入れる。調味料を入れ、強めの中火にかける。
- 3 沸騰したら火を弱め、20分煮る。その

お料理のポイント

- イカは調理前に必ず凍らせてください。イカの細胞を破壊することで、やわらかく調理することが出来ます。
- ショウガを入れた砂糖しょうゆで煮ても、美味しく仕上がります。