

手順が少なく
調味料も
大さじのみで
わかりやすい!



カンタン!
栄養満点

魚が大好きになるレシピ

魚を食べるのが億劫になるのは、骨離れだったり、見た目だったり。苦手な要素を取り除き、食べやすさをアップさせれば子ども大人も箸が進みます。そんな調理のコツを教えてくださいました

給食王子が伝授

我が家の定番が増えました!



秋サケの梨ソース

玉ねぎと梨をフライパンの上ですりおろすだけで爽やかな甘みの絶品ソースに!

材料 2人分
秋サケ…… 2切れ
タマネギ…… 1/4個
ナシ…… 1/4個
しょうゆ…… 大さじ1
みりん…… 大さじ1
砂糖…… 大さじ1/2

作り方
1 秋サケを魚焼きグリルで焼いておく
2 フライパンに調味料を入れ、タマネギとナシをすりおろす
3 中火で3分加熱、焼きたてのサケにからめて完成



鮭フレークバーグ

塩焼きをほぐして、豆腐やごはんと一緒にまぜると、やわらかで優しい味のお魚バーグに!

材料 2人分
絹ごし豆腐…… 1/4丁
炊いたごはん…… 大さじ3
サケフレーク(焼いたサケをほぐしたもの)…… 大さじ1
小麦粉…… 大さじ1
炒め油…… 大さじ1

作り方
1 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、水気をとっておく
2 材料をよく混ぜて、ハンバーグ形に成形する(ゆるい場合はごはんを追加)
3 フライパンを中火で加熱、炒め油をひいて2を両面こんがり焼いて完成

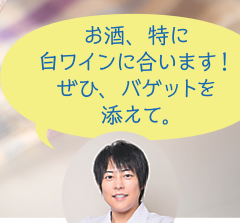


梅肉タラポテサラ

みんな大好き、ポテトサラダにタラをプラス。レンジを利用すればあっという間に完成!

材料 2人分
ジャガイモ…… 3個
茹でる時の塩…… 少々
キュウリ…… 1/3本
塩もみの塩…… 少々
タラ…… 1切れ
マヨネーズ…… 大さじ3
梅肉…… チューブ4cm分

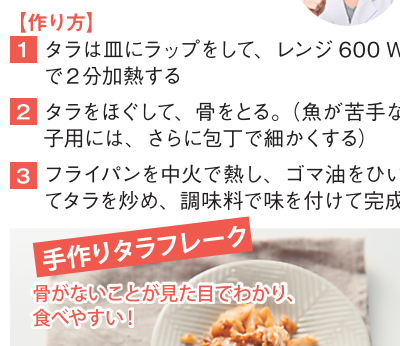
作り方
1 ジャガイモは皮をむいて6等分に切り、お皿に水を50ml入れてラップをし、レンジ600Wで4分加熱する
2 キュウリはスライスにして軽く塩揉みをする。タラは600Wで2分加熱する
3 1のジャガイモをボウルに入れてしっかりつぶし、調味料と一緒に混ぜる。2のキュウリとタラを混ぜて完成



余った魚は、お弁当にも
便利なふりかけに!

【材料2人分】
タラ…… 1切れ
ゴマ油…… 大さじ1/2
和風だし顆粒…… 少々
しょうゆ…… 大さじ1
白煎りゴマ…… 少々

【作り方】
1 タラは血をラップをして、レンジ600Wで2分加熱する
2 タラをほぐして、骨をとる。(魚が苦手な子用には、さらに包丁で細かくする)
3 フライパンを中火で熱し、ゴマ油をひいてタラを炒め、調味料で味を付けて完成



サンマの蒲焼き

小骨は揚げ技で、気になる匂いは甘辛ダレで解決

材料 2人分
サンマの開き…… 2切れ
炒め油…… 適量
しょうゆ…… 大さじ1
みりん…… 大さじ1
酒…… 大さじ1
水…… 大さじ1
砂糖…… 大さじ1/2

作り方
1 サンマの開きに片栗粉をふるう
2 小さめのフライパンに油を入れ、180℃に加熱。サンマを両面返しながら揚げる
3 別の鍋に調味料を入れて一煮立ちしておく
4 2の揚げたてのサンマに、3のタレをからめて完成



子持ちカレイの姿煮

骨はずれがよく、脂のノリもよいカレイ。子持ちにすると2度おいしい!

材料 2人分
子持ちカレイ…… 1~2切れ
水…… 150ml
しょうゆ…… 大さじ2
酒…… 大さじ2
みりん…… 大さじ2
砂糖…… 大さじ1
乾燥昆布…… 1cm×2cm程度

作り方
1 鍋ですべての調味料を合わせ、カレイを入れてアルミホイルで落としぶたをする。できれば、さらに鍋専用のふたをする
2 中火で20分煮て完成。火を止めて余熱で20分おくとよりおいしくなる



イワシの梅干し煮

梅と一緒にコトコト煮て骨を柔らかく。ネギ、ショウガで臭みも解消

材料 2人分
イワシ(頭と内臓を取る)…… 2尾
しょうゆ…… 大さじ1
みりん…… 大さじ1
酢…… 大さじ1
砂糖…… 大さじ1
かつお…… 大さじ2
(2倍濃縮タイプ)
水…… 200ml
ネギの青い部分…… 1本分
ショウガ…… チューブ5cm分
梅干し…… 3個
乾燥昆布…… 1cm×2cm程度

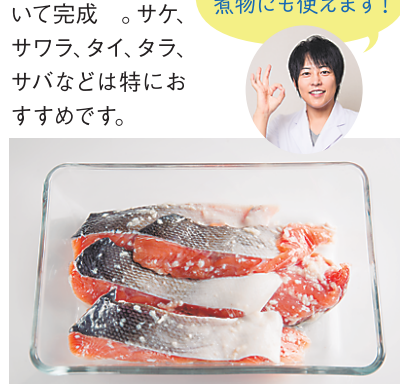
作り方
1 鍋で調味料すべてを合わせ、イワシ、梅干しを入れて、アルミホイルで落としぶたをし、さらに鍋専用のふたをする
2 弱火で約1時間煮て骨まで火を通したら完成



塩麹で
お魚をもっと美味しく

必要な調味料は一つ、「塩麹」だけです。塩麹は魚の臭みをとれ、身を柔らかくしてくれます。塩麹は便利なチューブタイプが売られていますので、冷蔵庫に常備しておくとう便利です。お肉にも炒め物にも煮物にも使えます。

表面に塩麹を塗り込み、10分以上(一晩でもよい)置いておく。魚焼きグリルは弱火に設定し、両面をこんがり焼いて完成。サケ、サワラ、タイ、タラ、サバなどは特にオススメです。



下記WEBサイトでは、旬のおいしさかなの情報やレシピをご覧ください。

<http://www.pride-fish.jp/>

国産水産物流通促進センター構成員
全国漁業協同組合連合会



ワンズプラインレシピ
で覚えやすい!

深田絵里さん
(小学2年生の女の子、5ヶ月の男の子のママ)
なぜ魚が体にいいかを食事の時に説明すると興味をもって食べてくれました。今度は子どもと一緒に作ってみたいです。レシピもベースの比率+aの薬味でレパートリーが増えうれしい!



魚料理をもっと
もっと作りたいたい!

堀桂子さん
(小学2年、4年生の女の子のママ)
ナンとタマネギのソースは照り焼きのような甘みがありながらさっぱり食べられて家族に大好評。色々な魚に活用できそう。サンマの蒲焼きは少ない油で揚げられるので、後片付けも簡単!



塩分控えめなのに
おいしい!

伊藤幸枝さん
(小学2年生の女の子、小学5年生の女の子のママ)
家族みんな魚好きですが、お刺身や焼魚の繰り返しでレパートリーが少ないのが悩みでした。今回簡単なレシピですぐに作る事ができ、しかもおいしい! 家族にも喜んでもらえました。



みんなでもっと
のりを食べよう

毎月第三土曜日は
手巻き寿司の日!!

酢飯いらずで簡単クッキング!
あなただけの手巻きごはんを見つけよう!

国産

CUT!!
4つ切サイズの
のりを一枚

温かいごはんを
大さじ一杯
(約20g)
※のせすぎない

1 2
3 4

おかずをのせる
※のせすぎない
和洋中どんなおかずでも!

お好みでソースや
トッピングを
くわえる

手巻きごはん
食育・おうちパーティーに!
協力: 全国漁連のり事業推進協議会

“のり”は
ここがすごい!

のりはうま味食材
のりは昆布などに含まれるグルタミン酸、鰹節などに含まれるイノシン酸、干しいたけなどに含まれるグアニル酸の“三大うま味成分”をすべて含む極上の「うま味食材」です。

栄養満点
ビタミンAやビタミンB12などのビタミン群、カルシウムや鉄分、葉酸などののりは様々な栄養素をバランスよく含んだ栄養食品です。しかも100g当たりでは、ビタミンCは野菜や果物にも匹敵し、食物繊維はごぼうの7倍も含まれています。

のりは赤ちゃんの味方です
のりには「葉酸」が豊富に含まれています。「葉酸」は赤血球の生産を助ける造血ビタミンで胎児の正常な発育にも欠かせない事から、「妊婦のビタミン」とも呼ばれています。

のり推進協 Twitter
@noripushin