

文/藤田美子 写真/安田 裕(ヤスタフォトスタジオ)



知りたい! フランス料理の簡単「魚レシピ」

生活自体は洋風化している日本人ですが、フレンチに対してまだまだ敷居の高さを感じている人も多いのでは? そこで、身近な材料で驚くほど簡単にできるフレンチレシピを、服部栄養専門学校のベテラン教授、佐藤月彦先生に教えてもらいました。



教えてくれたのは
服部栄養専門学校西洋料理首席教授
佐藤月彦先生
服部栄養専門学校調理師科を卒業後、渡仏。「トゥールダルジャン」「ジャマン」など名店で経験を積み、帰国後は、服部栄養専門学校調理技術部での研究及び、学生の指導にあたる。また、数々のTV番組・ドラマの料理指導も担当している。

身近な料理の中にフレンチがいっぱい!
「魚のムニエルはご家庭でもよく作るのではないのでしょうか?」と佐藤月彦先生。ムニエルはフランス語で「粉屋の女将風」といったニュアンスで、魚に小麦粉をまぶしてバターで焼く料理法を表す言葉になっています。「日本の食卓でおなじみになっているフランス発祥の料理、実はたまたまあるんですよ」。発祥

は地中海に浮かぶスペインのメノルカ島ですが、18世紀にこの島の港町、マオンのレストランでフランス人公爵が料理に添えられた卵、酢、油で作られたソースを気に入り、「マオンのソース」の意味で「Mayonnaise(マヨネーズ)」と命名したという説が有力です。「フイヨンやコンソメ、オムレツも全部フランス語。ちょっと調べてみれば、歴史など料理の背景や料理法がわかります。食べることへの興味や楽しみが深まるきっかけになりますよ」。

タラと色々なイモのブイヤベース

【材料】3~4人分
甘塩タラ2切れ、サツマイモ2個、サツマイモ5~6mm幅に切ったもの5~6枚、ジャガイモ1個、水煮トマト2個、長ネギ10cmくらい(タマネギでもよい)、ニンニク1/2片、サフラン1~2つまみ、和風だし、素小じ1、固形スープの素2個、水600ml、炒め油(ピュアオリーブ油など)、エキストラバージンオリーブ油、塩適量、あればタイムの枝(乾燥でもよい)

【下準備】イモ類はそれぞれ5~6mm幅に切り、サツマイモ、ジャガイモはさらに食べやすいサイズに切っておく。長ネギは斜めに薄切りに、ニンニクは薄切りにする。甘塩タラは一口大に切る。

【作り方】



鍋に炒め油とニンニクを入れてから火をつけ、焦がさないよう弱火でゆっくり炒め、香りが出たら長ネギを加え、しんなりするまで炒める

イモ類とトマトの水煮、サフラン、和風だしの素、固形スープの素、タイムの枝を入れ、水を注いで強火にする

沸いて泡が出てきたらアクを取り、甘塩タラを入れ、沸いてきたらもう一度アクを取る

イモ類がやわらかくなるまでグツグツ音のする火加減で煮る

最後にエキストラバージンオリーブ油を大さじ2杯程度加えて火を止める

最後にオリーブ油をたっぷり入れるのもポイント!

フランスではジャガイモですが、サツマイモ、サツマイモを入れるとろみが出ておいしいので、アレンジしました。それぞれのイモの分量は適当でいいですよ。

飯田亜也子さん(小6男子、小4女子のママ)
肉より魚派で和食が得意。家が農家なので、採れた野菜をたくさん使って今回のフランス家庭料理に挑戦したいです。

サワラのピペラード

【材料】3~4人分
サワラ2切れ、赤黄パプリカ各1/2個、タマネギ1/2個、ニンニク1/2片、(A)[トマト1個、ローリエ1枚、タイム1枝(乾燥でもよい)、ピメント・エスプレット(なければ一味またはパプリカパウダーでもよい)、ハセリ適量、炒め油(ピュアオリーブ油など)、塩適量

【下準備】1 サワラは塩をやや多めにふって20~30分おく。2 パプリカは長さ5cm、幅5mm程度に、タマネギは5mm幅程度に、ニンニクは薄切りに、トマトはサイの目にする。

【作り方】



鍋に炒め油、ニンニクを入れてから火をつけ、じっくり炒めて香りを出し、タマネギ、パプリカ、塩を小さじ1程度加えて軽く炒める。(A)を加えたらふたをして中火の弱火で火を入れ続ける

サワラの表面の水分をキッチンペーパーで拭き取り、炒め油をしたフライパンで皮目を下にして弱火で焼き、魚のふちが白くなってくるまでは動かさずおく

ひっくり返したら、魚の下面だけでなく、フライパンのふちを利用してながら側面も焼く

1のふたを開け、野菜がくったりしていたらできあがり。器に、3のサワラとともに盛り付ける

現地では、卵とじにするのがポピュラー。パゲットにのせて食べるのもオススメ。常備菜として作り置きしておくも便利です。

深津亜香里さん(小3と小1男子のママ)
刺身、塩焼き、南蛮漬けとさほどレパートリーがなかったのが悩み。野菜たっぷりのブイヤベースは我が家の定番になりました。

魚をおいしく焼くコツ

塩をふって水分と一緒に臭みを出す
すでに塩をしてある魚の方が臭みは抜けているので、タラは生よりも甘塩タラを使うのがおすすめです。サワラなど青の魚は、水分が多く、それが臭みの元になってしまうことも。焼く20~30分前に塩をふると浸透圧で水分と一緒に臭みが出ていきます。とはいえ、タイなどの白身魚は水分が少ないので、塩をふったらすぐに焼かないとパサついてしまいます。

両面グリルより、フライパンで片面焼き

両面焼きグリルよりも、フライパンで片面ずつ焼いた方がおいしく焼けます。臭みがこもらないよう、ふたをしなくて焼くのがポイント。皮目を下にして弱火で7~10分、7割程度火を入れます。反対側や側面は1分くらいで焼き目をつければふっくらジューシーに焼き上がります。

塩をふるタイミングが大切なんです!
フライパンで焼くと後片付けも楽!

春夏秋冬

タイ
タコ・イカ
ブリ・ハマチ
サワラ

ニッポンの美味しい魚を食べよう!!

旬の美味しいお魚料理をご紹介します!

宇和島鯛めし

お米と一緒に炊き込まず、アツアツごはんにふりぶりのタイの身とたまご、特製タレをかけて食べるのが宇和島流!

Fish-1グランプリレシピ
詳しいレシピはコチラ

鯛の丸なすトロ口焼き

丸なすの器が上品な、トロ口入り田楽焼き。田楽味噌との相性もバッチリです。

詳しいレシピはコチラ

サワラのふんわり雑炊

ショウガ効果で身体に優しいふわふわサワラと和風だし薫るさっぱり雑炊です。

詳しいレシピはコチラ

サワラの湯煮

身が崩れてうま味が抜けてしまわないように、グラグラ煮立てないことがポイント!

詳しいレシピはコチラ

イカの煮あえ

煮物やあえものは、熱々のうちにタレにからませておくことがポイントです!

ウエカツレシピ
詳しいレシピはコチラ

The大阪! たこ焼き丼

ふわわりたまごやソースごはんが泉だことよく合い、食感も楽しめる丼ぶりです。

詳しいレシピはコチラ

ブリのあつめし

特製タレに漬けたブリと、ネギやノリ、ゴマなどを添えた簡単・漁師飯!

詳しいレシピはコチラ

きらすまめし

~「かぼすブリの刺身」を添えて~
大分特産のかぼすブリとおから(きらす)をまぶし(まめし)た、地元漁師飯!

詳しいレシピはコチラ

もっとニッポンのお魚を食卓に!

PRIDE FISH
浜
魚
魚の島

「魚離れ」が進む中、もっと皆さんに「魚のおいしさ・すばらしさ」を知ってもらうため、JFグループ(漁連・漁協)では地元漁師が地域ごと、季節ごとに「今一番食べてほしい魚」を漁師自慢の魚「プライドフィッシュ」として、Webサイトで紹介しています。

また、JFと市町村等がタッグを組んで浜の活性化に取り組む「浜プラン」や水産庁の官民共同の取り組み「魚の国のしあわせ」プロジェクトでは、魚を手軽においしく食べられる「ファストフィッシュ」商品の選定を行う等、様々な取り組みを行っています。

600種類以上のレシピ公開中!

Fish-1グランプリやシーフード料理コンクール受賞料理、浜料理レシピも満載!

Webサイトをチェック!

おいしいレシピ プライドフィッシュ 検索