

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

1. ★魚のイタリア揚げ★



<材料>

• かじき	5切れ	B	• ケチャップ	大さじ1
• 食塩	少々		• マヨネーズ	大さじ1
• キャベツ	150g		• かつおだし汁	大さじ1/2

A

• 小麦粉	40g	A	• 揚げ油	適量
• 水	(50cc)			
• 卵	1/2個			
• にんじん	1/4本			
• たまねぎ	1/2個			
• ピーマン	1~2個			

<作り方>

- ① かじきは食塩で下味をつける。キャベツは短冊に切り、ゆでてから絞っておく。
- ② にんじん、たまねぎ、ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ Bタレに使用するケチャップとマヨネーズを混ぜてかつおだし汁で固さを調節し、魚の上にかけるソースにする。
- ④ A小麦粉~ピーマンまでを合わせて衣をつくり、魚につけて油で揚げる。
(水は、衣の固さをみながら調節する。)
- ⑤ 皿に、キャベツをしいてから、④の魚のをせ、上から③のソースをかける。

※小麦粉の代わりに、米粉と片栗粉を半々にしてもよい。卵を使用せずに水だけで調節も可能です※

2. ★魚の治部煮★



<材料>

• 生鮭	5切れ
• 食塩	少々
• 小麦粉 または米粉	適量

• かつおだし汁	100cc
• 酒	小さじ1
• みりん	小さじ1/2
• きび砂糖	小さじ1
• しょうゆ	小さじ2
• にんじん	1/3本
• ほうれん草	1束

<作り方>

- ① 魚に塩を少々してから、両面に小麦粉をまぶす。
- ② カッコ内の調味料を合わせて火にかけ、①を入れて煮る。
- ③ にんじんは千切り、ほうれん草は2~3センチに切り、両方ともゆでる。
- ④ お皿に魚と野菜を盛り付け、その上から煮汁をかける。

※煮汁にとろみがほしい場合は、魚にまぶす小麦粉の中に片栗粉を少々まぜるととろみがつきます。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

3. ★魚のスタミナ焼き★



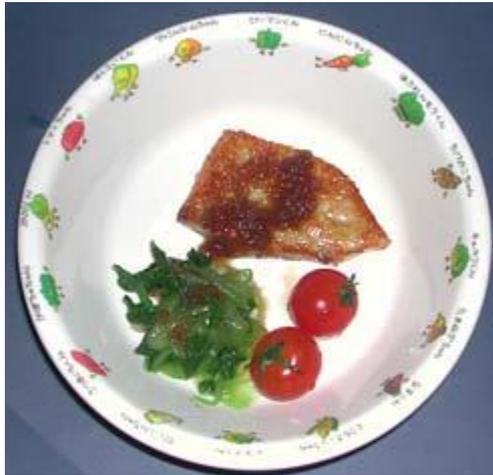
<材料>

・かじき	5切れ
・にんにく	少々
・きび砂糖	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	小さじ1
・かつおだし汁	大さじ1
・サラダ油	適量

<作り方>

- ① にんにくはすりおろし、きび砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし汁と合わせる。
- ② かじきを①に漬け込み、漬け汁と一緒に焼く。
- ③ 油を入れたフライパンまたはオーブンで焼く。(170℃ 20分)

4. ★魚のバーベキュー焼き★



<材料>

・かじき	5切れ
・食塩	少々
・こしょう	少々
・片栗粉	大さじ2強
・りんご	1/6個
・サラダ油	適量
・酒	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1弱
・きび砂糖	小さじ1強
・みりん	小さじ1
・酢	小さじ1

<作り方>

- ① かじきに食塩とこしょうで下味をつける。
- ② りんごはすりおろす。
- ③ かじきに片栗粉をつけて、サラダ油をひいたフライパンまたはオーブンで焼く。(170℃ 20分)
- ④ りんご～酢を火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、焼いた魚にかける。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

5. ★魚のラビゴットソース（冷製ソースかけ）★



<材料>

- ・かじき 5切れ
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ1と1/2
- ・サラダ油 適量

ドレッシング

- ・食塩 少々
- ・酢 小さじ2
- ・サラダ油 大さじ1
- ・上白糖 少々
- ・たまねぎ 中1/10個
- ・トマト 中1/3個
- ・パセリ 少々

<作り方>

- ① かじきに食塩とこしょうで下味をつけて片栗粉をまぶし、焼くまたは揚げる。
- ② たまねぎ、パセリ、トマトはみじん切りにする。（たまねぎとパセリは、一度ゆでる。）
- ③ 食塩～上白糖でドレッシングを作り、②をまぜる。
- ④ 焼いたかじきの上から③をかける。

6. ★さばの黒酢煮★



<材料>

- ・さば 5切れ
- ・米粉 適量
- ・黒酢 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・水 100cc
- ・きび砂糖 大さじ1
- ・たまねぎ 1/2個

<作り方>

- ① さばは、米粉をまぶす。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ 黒酢～たまねぎをひと煮たちさせて、①のさばを加えて煮る。

※さばは、一度軽く焼いてから煮込むと崩れずに仕上がります。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

7. ★さばのみそ煮★



<材料>

・さば	5切れ
・水	1/2カップ
・しょうが	1片
・きび砂糖	大さじ1と2/3
・しょうゆ	大さじ1と1/2弱
・みそ	大さじ1と1/2

<作り方>

- ① しょうがはうす切りにする。
- ② 水と調味料をいれて一緒に煮立たせる。
- ③ ①にさばを入れて煮る。

8. ★さばのねぎみそ焼き★



<材料>

・さば	5切れ
・ねぎ	1/2本
・みそ	大さじ1と1/3
・きび砂糖	大さじ1
・みりん	大さじ2
・酒	小さじ1

<作り方>

- ① ねぎは荒みじんに切る。
- ② みそ～酒の調味料を一緒にまぜ、ねぎを加える。
- ③ さばを②に漬け込み、オーブン170℃で20分くらい焼く。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

9. ★さわらの西京焼き★



<材料>

- さわら 5切れ
- 西京みそ 大さじ1と1/3
- みりん 小さじ1と1/2
- 酒 小さじ1
- 水 大さじ1
- サラダ油 適量

<作り方>

- ① 西京みそ～水までを合わせる。
- ② 魚を漬け込み、オーブン170℃で20分くらい焼く。

10. ★魚のみぞれかけ★



<材料>

- さけ 5切れ
- しょうが汁 少々
- 酒 少々
- 小麦粉または米粉 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- サラダ油 適量
- 大根 1/5本
- しょうゆ 大さじ1
- かつおだし汁 75cc

<作り方>

- ① 魚はしょうが汁と酒をかけておく。
- ② 小麦粉と片栗粉を合わせて、魚につけ、油で揚げる。多めの油で焼いてもよい。
- ③ 大根はすりおろして、かつおだし汁、しょうゆを加え、ひと煮たちさせる。
- ④ 揚げた魚に③をかける。

※さんまでも美味しくできます。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

1 1. ★ぶり大根★



<材料>

・ぶり	5切れ
・大根	中1/2本
・人参	小1本
・冷凍グリーンピース	適量
・水	1/2~1カップ
・しょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ1
・食塩	少々

<作り方>

- ① ぶりはたっぷりの湯でさっと茹で、ザルにあげておく。(臭みとりのため)
- ② 冷凍グリーンピースはゆでておく。
- ③ 大根は、厚めの輪切りか半月切りにする。(米のとぎ汁で下茹でしてもよい)
- ④ 人参は、厚めのいちょう切りか乱切りにする。
- ⑤ 鍋に水と調味料を入れて煮立て、ぶりと大根を入れる。アルミホイルなどで落し蓋をし、煮汁が少なくなるまで煮る。最後にグリーンピースを添える。

1 2. ★ぶりの照り焼き★



<材料>

・ぶり	5切れ
・きび砂糖	小さじ2弱
・みりん	小さじ2弱
・しょうゆ	小さじ2と1/2
・サラダ油	適量

<作り方>

- ① 調味料を合わせて魚をつけておく。
- ② フライパンにサラダ油をひいて魚を両面焼く、もしくは、オーブン 170℃、20分くらい焼く。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

13. ★魚のチーズパン粉焼き★



<材料>

• 生鮭	5切れ
• しょうが汁	少々
• 酒	少々
• しょうゆ	大さじ1/2
• みりん	小さじ1
• パン粉	大さじ5
• 粉チーズ	大さじ3弱
• サラダ油	大さじ1弱

<作り方>

- ① 生鮭は、しょうが汁～本みりんで下味をつける。
- ② パン粉と粉チーズ、サラダ油を合わせて、汁けをきった魚にまぶす。
- ③ オープン180℃、15分～20分くらい、焼き色がつくまで焼く。

14. ★魚ステーキ★



<材料>

• かじき	(40g)	5切れ
• 食塩		小さじ1/4
• こしょう		少々
• 片栗粉		大さじ2
• サラダ油		適宜
• たまねぎ		1/10個
• きび砂糖		小さじ2
• 酢		小さじ2と1/2
• しょうゆ		小さじ2と1/2
• 食塩		ひとつまみ
• パプリカ粉		少々
• サラダ油		大さじ1

<作り方>

- ① かじきに、塩とこしょうで下味をつける。
- ② たまねぎはすりおろして、カッコ内の調味料をよく混ぜて、弱火にかけ、タレを作る。
- ③ ①に片栗粉をまぶして、多めの油で両面を焼き、上から②のソースをかける。