

### 6大調理 其の1 新鮮!お魚フェスティバル

# 生 お刺身

お好みの「お刺身」を使って

魚の個性を味わえます

醤油にわさびや生姜で食べる以外のおいしい食べ方をご紹介

おいしさの幅が広がるアレンジいろいろ!

- Arrange 1 カルパッチョ
- Arrange 2 ツケ
- Arrange 3 和える
- Arrange 4 刺身(解凍)をおいしく
- Arrange 5 シンプルに塩で食べるのもおすすめ

（3部門掲載）

### 6大調理 其の2 新鮮!お魚フェスティバル

# 焼き

お好みの「丸魚」や「切身」を使って

魚の旨味を引き出す  
・香ばしさ  
・保存性アップ(加熱により殺菌)

まずはシンプルに塩焼きで味わってみましょう!

魚焼きグリルでおいしく焼く3つのポイント

- Point 1 二段塩
- Point 2 1分空焼き
- Point 3 1:7:2

フライパンで焼く

脂のついていない魚はサラダ油などを少々フライパンにしくとよいです。

（3部門掲載）

### 「魚の味は下処理で決まる」

おいしい魚料理の基本は下処理です。魚料理はここから始まります。

## 水への気づきがい魚をおいしくする

菌がいるのは表面。菌は水が好きなんで、濡れて放置されたり洗った水が汚れていけば、菌が増え、臭みの原因にもなります。下処理においては、魚の肉の表面に菌をつけないよう気を使うこと。

臭みが出たら表面を3秒ほど水でサッと洗って、水をすくって拭き取る。

生臭みの原因は魚のドリップ

買った魚のトレイに出ているドリップが臭みの原因です。どんな魚や切身でも、軽く洗って水けを拭き取り調理すると、臭みが気にならず、びっくりするほどおいしくなります。

「生」「焼」「炒め」ツルヤのおすすめ6大調理法とは「煮る」「揚げ」「蒸す」

「魚料理って難しいし、下処理も、調理も大変だよな…」そんな風に思っていないですか? そんな悩みをお持ちのお客さまにとっても簡単で、「魚本来の美味しさ」をお楽しみいただける「6大調理法」のレシピを、私たち鮮魚主任がお届けいたします! 「生食(お刺身)」「焼き」「炒め」「煮る」「揚げ」「蒸す」の6大調理法で新鮮なお魚をたっぷりとお召し上がりください! 魚の魚種は何でもかまいません。お客さまが食べてみたいお魚をお選びください! 6大調理法レシピは特定の魚種を縛らずに、どんなお魚にも対応したレシピです。

（3部門掲載）

### 「魚の味は下処理で決まる」

おいしい魚料理の基本は下処理です。魚料理はここから始まります。

## ポイント3つ!

- Point 1 流水で
- Point 2 すばやく
- Point 3 洗って拭く

丸ごとの魚の場合

- ウロコ、エラ、内臓を除いたら、魚の表面を流水でよく洗い、粘液や汚れを落とします。
- 内臓を除いたら、腹の中を歯ブラシを使って、背骨沿いの血合いをこすり落とし、流水でよく洗います。
- キッチンペーパーで全体、腹の中まで水けをしっかり拭き取ります。

切身魚の場合

流水で3秒、すばやくのんびり洗うと水っぽくなる。切身の魚もそのまま調理せず、サッと洗うと臭みが取れます。流水で表面をなでながらサッと洗い、すばやく水けをしっかり拭き取ります。

生臭みの原因は魚のドリップ

買った魚のトレイに出ているドリップが臭みの原因です。どんな魚や切身でも、軽く洗って水けを拭き取り調理すると、臭みが気にならず、びっくりするほどおいしくなります。

（3部門掲載）

### 6大調理 其の3 新鮮!お魚フェスティバル

# 炒め

お好みの「塩魚」や「いか」「えび」を使って

魚を野菜と炒めておいしく!

肉の代わりに塩魚・魚介類を使えばいつもの違う一品に

塩魚、えび、たこ、いかを野菜と一緒に炒めてみよう

いか、たこを使ってもおいしい一品

塩ざばの野菜炒め

塩ざばの塩気が野菜の甘みが引き立ちます

Recipe 1 材料

塩ざば…適量  
キャベツ…にんじん、ピーマン、もやし…各適量  
サラダ油…適量 こしょう…お好みで適量

Recipe 2 作り方

- 塩ざばは1cm幅の棒状に切ります。キャベツは食べやすい大きさに、にんじんは短冊切りに、ピーマンは細切りにします。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、塩ざばとにんじんを炒めます。
- キャベツ、ピーマン、もやしを加えて炒め、弱火にしてふたをします。
- 野菜がしんなりしたらふたを取り、強火にして炒めながら水分をとばし、魚の塩味が全体にまわったら、お好みでこしょうをふり完成です。

（3部門掲載）

### 6大調理 其の4 新鮮!お魚フェスティバル

# 煮る

お好みの「丸魚」や「切身」を使って

ゆに湯煮

湯煮とは…魚の臭みを分解し、ゆでることでたんぱく質を凝固させ、短時間で旨みを閉じ込めることができる、非常にシンプルで理にかなった調理法です。煮るときは湯を沸騰させないこと。これが湯煮のコツ。

おいしく作る3つの手順

- 手順1 塩をふる
- 手順2 湯を沸かして酒を加える
- 手順3 魚を入れたら沸騰させないこと

スピード煮付け

酒蒸しで身を締めてから調味料を入れると味がよく染みます

- フライパンに1カップ弱の酒を入れて中火にかけ、沸いたら魚を入れてふたをし、切り身なら1分、骨付きなら3～5分ほど酒蒸しにします。
- ふたを取り、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ、中火で煮立たせ、煮汁を魚にかけながら煮詰め、汁が少なくなったら完成。

（3部門掲載）

### 「魚の味は下処理で決まる」

おいしい魚料理の基本は下処理です。魚料理はここから始まります。

## 簡単にできる えびの下ごしらえ

基本的な下ごしらえを覚えて幅広いお料理に

- 殻を部分的に剥くかむきとります。
- 背中の真ん中にある背ワタを爪楊枝を使って取り除きます。
- ボウルにえびを入れ、塩を加えてよくもみ、ぬめりが出たら、片栗粉や水を加えてさらにもみまわします。
- 汚れが浮き出たら流水でよくすすぎ、布巾などで水けを拭き取ります。

有頭えびを丸ごと使う場合

えびの頭の殻を上向きにし、砂袋を取り除きます。背ワタをつまんで引き出し、流水でよく洗い、水けを拭き、しっぽの先を少し切り、水けをよく取ります。

## 簡単にできる いかの下ごしらえ

いかは手で簡単に処理することができます

- 頭と内臓のつなぎ目を指で離します。
- 頭と胴のつけ根を持ち、ワタを引き抜きます。
- 胴の中にある透明で長い軟骨を引き抜きます。
- 目のすぐ上の部分から胴とワタを切り離し、目玉を取ります。
- 胴の中の根にある黒いちねばし、長い2本の長い部分を、硬骨を取り除きます。
- 乾いた布巾などを使い、エンペラを持ち、皮ごと引きはがし、皮の付いたところから、胴の薄皮をつまんでむきます。

（3部門掲載）

### 「魚の味は下処理で決まる」

おいしい魚料理の基本は下処理です。魚料理はここから始まります。

## ポイント3つ!

- Point 1 流水で
- Point 2 すばやく
- Point 3 洗って拭く

丸ごとの魚の場合

- ウロコ、エラ、内臓を除いたら、魚の表面を流水でよく洗い、粘液や汚れを落とします。
- 内臓を除いたら、腹の中を歯ブラシを使って、背骨沿いの血合いをこすり落とし、流水でよく洗います。
- キッチンペーパーで全体、腹の中まで水けをしっかり拭き取ります。

切身魚の場合

流水で3秒、すばやくのんびり洗うと水っぽくなる。切身の魚もそのまま調理せず、サッと洗うと臭みが取れます。流水で表面をなでながらサッと洗い、すばやく水けをしっかり拭き取ります。

生臭みの原因は魚のドリップ

買った魚のトレイに出ているドリップが臭みの原因です。どんな魚や切身でも、軽く洗って水けを拭き取り調理すると、臭みが気にならず、びっくりするほどおいしくなります。

（3部門掲載）

### 6大調理 其の5 新鮮!お魚フェスティバル

# 揚げ

お好みの「丸魚」や「切身」「えび」「いか」を使って

揚げ油の量  
・油の温度  
・返すタイミング

揚げ油を18～20cmのフライパンに1～2cmほどの深さの油で十分。

基本は油の温度。箸を浸してサーッと泡が上がってくるのが180℃前後。これが適温。

Point 1 油は少量でOK

Point 2 油は180℃前後で

Point 3 魚の水分はしっかり取る

Point 4 下粉をつける

Point 5 具材は一度に入れない

Point 6 すぐにさわらない

名称	衣	調味方法	適した素材	名称	衣	調味方法	適した素材
素揚げ	なし	なし、あるいは素材に調味	小えび、小魚	天ぷら	小麦粉、卵、水	完成品に調味	切身または小魚、えび
唐揚げ	小麦粉または片栗粉	素材・衣に調味	魚介類全般	フライ	小麦粉、卵、水、パン粉	完成品に調味	切身、えび、貝類

（3部門掲載）

### 6大調理 其の6 新鮮!お魚フェスティバル

# 蒸す

お好みの「丸魚」や「切身」を使って

白身魚全般に使える調理法です(青魚類は向きません)

蒸して食べる

・しっとり仕上がる  
・味が逃げない  
・旨みを凝縮した調理法

フライパンで簡単・本格的な蒸し料理

蒸し器は不要。フライパンでできます

- アルミホイルを二重にし、骨を作り、粗く切った野菜(キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、きのこなど)を敷き、塩と酒で下味をつけた魚をのせ、上に野菜をかぶせ、蒸騰したフライパンに浮かべます。
- ふたをして10～15分蒸します。火は中火で水が少なくなったら足します。ぼん酢や生姜醤油で、またごま油をかけて中華風でも。

Point 1 加熱しすぎないこと

Point 2 蒸し加減は野菜で確認

（3部門掲載）

### 「魚の味は下処理で決まる」

おいしい魚料理の基本は下処理です。魚料理はここから始まります。

## おいしい揚げ物のコツ

唐揚げ 魚に下味をつける

基本の下味  
●「酒+塩」 ●「醤油+みりん」  
これにこしょうやカレー粉を入れてもいいです。水けを切り、ビニール袋に粉を入れ切り身を入れて振るとまんべんなく付きます。

粉

●片栗粉の場合  
2度つけよう。1回まぶしてしっかりとからもう1度つけます。

●小麦粉の場合  
よくまぶし、揚げの前に余分な粉を落とします。

天ぷら 天ぷら衣には水を

衣と油の温度差が大きいほどカラッと揚がります。卵と水と水を混ぜ、小麦粉を入れて練らなように混ぜます。水が溶けて衣が薄くなったら適宜小麦粉を足します。材料も冷やしておくといです。

フライ 冷めてもおいしいフライのコツは卵を使わないこと

卵は油を吸いやすいので冷めると油っぽくなってしまいます。卵の代わりに小麦粉を水で溶いたものにこくをさせ、パン粉をつけると、いっそうカラッと揚がります。

生臭みの原因は魚のドリップ

買った魚のトレイに出ているドリップが臭みの原因です。どんな魚や切身でも、軽く洗って水けを拭き取り調理すると、臭みが気にならず、びっくりするほどおいしくなります。

（3部門掲載）

### 「魚の味は下処理で決まる」

おいしい魚料理の基本は下処理です。魚料理はここから始まります。

## ポイント3つ!

- Point 1 流水で
- Point 2 すばやく
- Point 3 洗って拭く

丸ごとの魚の場合

- ウロコ、エラ、内臓を除いたら、魚の表面を流水でよく洗い、粘液や汚れを落とします。
- 内臓を除いたら、腹の中を歯ブラシを使って、背骨沿いの血合いをこすり落とし、流水でよく洗います。
- キッチンペーパーで全体、腹の中まで水けをしっかり拭き取ります。

切身魚の場合

流水で3秒、すばやくのんびり洗うと水っぽくなる。切身の魚もそのまま調理せず、サッと洗うと臭みが取れます。流水で表面をなでながらサッと洗い、すばやく水けをしっかり拭き取ります。

生臭みの原因は魚のドリップ

買った魚のトレイに出ているドリップが臭みの原因です。どんな魚や切身でも、軽く洗って水けを拭き取り調理すると、臭みが気にならず、びっくりするほどおいしくなります。

（3部門掲載）