

目からウロコのお魚クッキング登場！

ナヨキナヨキ フィッシュ



お魚まるごと一匹
キッチンバサミで
気軽に料理！

Tanegashima

種子島
Yakushima
屋久島

熊毛のさかな魅力発見・発信委員会



◆調理例には「マダイ」を使っています。

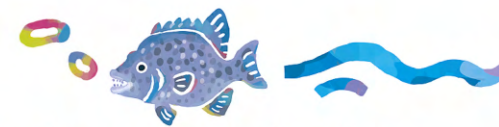
材 料

手のひらサイズの魚 1匹
塩 …………… 適量
酒 …………… 適量
生姜 …………… 1/2片
長ネギ …………… 5cm程度
パプリカ …………… 1/8個

合わせ調味料

醤油 …… 大さじ2
酢 …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ1
ごま油 …… 大さじ1

仕上げ



まるごと魚の中華蒸し

作り方

①下ごしらえした魚全体に塩を振り、10分置いて水分をキッチンペーパーで取る。

②生姜とパプリカは千切り、長ネギは芯を取りだし千切りにして白髪ネギを作る。

③皿に魚を乗せ、酒をふり生姜をのせて、皿のまま15分蒸す。
※蒸し器またはフライパンに水をはり、蒸す。

④蒸しあがったら、白髪ネギとパプリカを飾り、合わせ調味料をかける。

⑤ごま油を煙がでるくらいまで熱し、④にかけて完成！。



種子島・屋久島の海域について

熊毛海域は、屋久島の南から種子島の東にかけて黒潮が流れており、古くから漁業がとても盛んです。屋久島のトビウオやサバが有名ですが、種子島ではホタテ、タルメ、ミズイカなどもよく水揚げされており、1年を通して魚種の豊富さが魅力です。

お問い合わせ

熊毛のさかな魅力発見・発信委員会

西之表市西之表7590(熊毛支庁林務水産課内)

Tel.0997-22-1831

お魚料理をチョキチョキ楽しもう!

準備するもの

キッチンバサミ



スプーンまたは
食事用ナイフ

※ウロコ取りが
ない場合



蓋付きフライパン



魚の下ごしらえ



スプーンもしくは食事用のナイフ
(包丁ほど切れないもの)を使って、
尾から頭に向かってウロコを取る。

※ビニール袋の中で作業をすると、ウロコが
飛び散らずに後片付けが楽です。



チョキ!
チョキ!

キッチンバサミを使って、
エラを切り取る。

チョキ!
チョキ!

腹に切り込みを入れて、
腹わたを取り除き、水で
きれいに洗い流す。



魚全体に熱湯をかけると臭み取り
になり、残ったウロコも取り除きや
すくなる。



キッチンペーパーでしっかり水気
を拭き取って、下ごしらえは終了。



◆調理例には「アジ」を使っています。

材 料

手のひらサイズの魚 2匹
あさり…………… 200g
ブロッコリー …… 半株
ミニトマト………… 6個
ニンニク…………… 1かけ
白ワイン…………… 100cc
塩 …………… 小さじ1/3
こしょう…………… 適量
オリーブオイル…… 大さじ2
パセリ…………… 少々



まるごと魚のアクアパッツア

作り方

①あさは塩水につけて砂抜きをし、ブロッコリーは小房に分ける。

②ニンニクはスライスしておく。

③フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて、火にかける。

④下ごしらえした魚を入れて片面焼き、ひっくり返したら白ワインを注ぎ、野菜とあさり、塩を入れて、蓋をする。

⑤あさが開いたら、塩・こしょうで味を整え、刻んだパセリを振って出来上がり。



まるごと魚の煮魚

作り方

①鍋に下ごしらえした魚を入れ、料理酒と水を1:1で、魚が浸るくらい入れる。

②ごぼうのささがきを入れて火にかける。

③沸騰したら、砂糖・濃口醤油・みりんの順に入れて煮汁をかけながら煮詰めていく。



④生姜をおろして仕上げに入れたら味を整えて盛り付け、三つ葉を飾る。



◆調理例には「メジナ」を使っています。

材 料

手のひらサイズの魚 1匹
ごぼう…………… 1/4本
生姜…………… 1かけ
三つ葉…………… 適量

調味料

料理酒…………… 120cc
砂糖…………… 大さじ1.5
濃口醤油…………… 50cc
みりん…………… 35cc