

カンパチアラのムニエル



〈材料と分量〉

(2人前)
かんぱちアラ 500g
小麦粉 適量
サラダ油 大さじ2
酢 大さじ3
醤油 大さじ3

〈作り方〉

- ① アラに小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに多めのサラダオイルを入れて蒸し焼きにする。
- ③ 火が通ったら、酢醤油（酢1，醤油1）でいただく。

〈ポイント〉

簡単に作れて意外と美味しい。

カンパチの刺身



〈材料と分量〉

(2人前)
かんぱち 200g

〈作り方〉

- ① カンパチのうろこ、内臓を取り除き、3枚に下ろす。
- ② 皮をとり、中骨を取り、さく状にする。
- ③ 刺身に切って皿に並べる。

〈ポイント〉

トコブシの味噌焼き

＜材料と分量＞

(1人前)
トコブシ 2個
味噌 100g
砂糖 100g
みりんor酒 小さじ1
しょうが 好みで



＜作り方＞

- ①トコブシに塩をふり、たわしでよく洗う。
- ②ナイフを入れて貝殻とトコブシの身を回すようにして切り離す。
- ③触覚、口、砂袋を切り捨てる。
- ④残りを貝殻に戻して縦と横に切り込みを入れる。
- ⑤味噌、砂糖、みりん(あるいは酒)、好みでしょうがを混ぜ合わせ、これをトコブシに塗ってオーブンで焼く。

＜ポイント＞

トコブシのフライ

＜材料と分量＞

(2人前)
トコブシ 4個
塩、こしょう 少々
小麦粉 適量
とき卵 適量
パン粉 適量



＜作り方＞

- ①トコブシに塩をふり、たわしでよく洗う。
- ②ナイフを入れて貝殻とトコブシの身を回すようにして切り離す。切り離した身の真ん中に切り込みを入れていただき柔らかくする。
- ③触覚、口、砂袋を切り捨てる。
- ④塩こしょうをする。
- ⑤小麦粉→とき卵→パン粉の順に付け油で揚げる。
- ④揚がったら油を切って盛りつける。
- ⑤タルタルソース、醤油、マヨネーズなどでいただく。

＜ポイント＞

種子島産のがが竹もおいしい！

トコブシの煮物



<材料と分量>

(2人前)
トコブシ 4個
酒 適量
みりん 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
醤油 小さじ1

<作り方>

- ① トコブシに塩を振り、たわしでよく洗う。
- ② 触覚、口、砂袋を切り捨てる。
- ③ なべに切り込みを入れたトコブシをいれ、トコブシがつかりきらない程度に酒を入れて煮る。
- ④ 沸騰してきたらみりん小さじ1/2、砂糖小さじ1、醤油小さじ1を入れ再度、沸騰したらとろ火で1時間程度煮込む。

<ポイント>

酒にトコブシがつかりきらないようにします。1時間程度煮込むと長期保存が出来ます。

アサヒガニのみそ汁



<材料と分量>

(2人前)
アサヒガニ 1尾
だし汁 適量
味噌 適量
ねぎ 適量

<作り方>

- ① 鍋にだし汁をいれる。
- ② アサヒガニは半分に分けて、みそ汁に入れる。
- ③ 沸騰したらアサヒガニを入れて、火が通ったら味噌を入れて火を止め、味噌を溶く。

<ポイント>

アサヒガニのサラダ

〈材料と分量〉

(2人前)

アサヒガニ

2尾

塩

適量

季節の野菜

適宜



〈作り方〉

★活きたアサヒガニのゆで方

- ①水に3%程度の塩をいれる。アサヒガニを入れて徐々に煮ていく。
- ②沸騰してから17分程度ゆでて火を止め、10分間放置する。
- ③取り上げて皿に乗せ季節の野菜を添える。

★死んだアサヒガニのゆで方

- ①水に3%程度の塩を入れて沸騰させ、沸騰したらアサヒガニを入れる。
- ②沸騰してから17分程度ゆでて火を止め、10分間放置する。
- ③取り上げて皿に乗せ季節の野菜を添える。

〈ポイント〉

ソウリエビの刺身

〈材料と分量〉

(2人前)

ソウリエビ

1尾



〈作り方〉

- ①ソウリエビの腹の方から包丁を入れて身を取り出す。
- ②身を適当な大きさに切り、皿に盛る。

〈ポイント〉

ムウリエビの塩焼き



＜材料と分量＞

- (1人前)
ムウリエビ 1尾
塩 適量

＜作り方＞

- ① ムウリエビを縦に割る。
- ② 塩をふる。
- ③ オーブンを5～6分焼く。

＜ポイント＞

ムウリエビのバター煮



＜材料と分量＞

- (2人前)
ムウリエビ 1尾
だし汁 適量
バター 適量
塩 適量
薄口醤油 1/4
豆腐 3本
グリーンアスパラ 小2個
竹の子(いが竹)

＜作り方＞

- ① 鍋にだし汁、バター、塩、薄口醤油を入れて、2つに割ったムウリエビをいれ、徐々に煮て沸騰させる。(死んだゾウリエビの場合は沸騰してから加える。)
- ② 豆腐、グリーンアスパラ、竹の子を入れる。
- ③ 沸騰したらとろ火にして少し煮る。

＜ポイント＞

スープに味が出てしまうので煮すぎないように注意します。
青のりとの相性も良いので加えてみては。

アオリイカのゲソ焼き

〈材料と分量〉

(4人前)
アオリイカゲソ 1尾
塩 適量



〈作り方〉

- ①アオリイカのゲソを大きめに切り、塩を振る。
- ②オーブンで5～6分程度焼く。

〈ポイント〉

アオリイカのバター焼き

〈材料と分量〉

(4人前)
アオリイカ 500g
サラダ油 適宜
バター 適宜
塩・こしょう 適宜
醤油 2滴



〈作り方〉

- ①フライパンにサラダオイルをひき、温まったら食べやすい大きさに切ったアオリイカの切り身を入れて炒める。
- ②バターを加え、塩こしょうをする。
- ③醤油を2滴ほど垂らして、火が通りすぎないように炒める。

〈ポイント〉

あまり火が通りすぎないように気を付ける。中は半生でよい。