

ながさきの新鮮な魚を食卓に!

魚のまち長崎応援女子会の 美味しい魚のレシピ

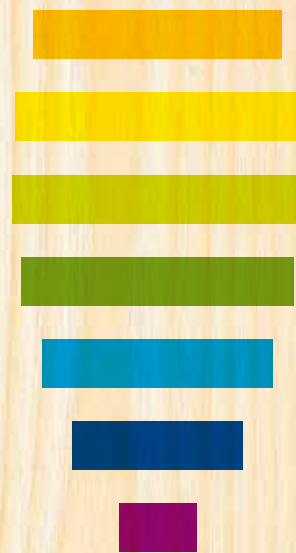


発行：長崎市
協力：魚のまち長崎応援女子会

《問い合わせ》
長崎市 水産農林部 水産振興課
長崎市魚の町4-1 (長崎市役所14階)
TEL.095-820-6563



ながさきの海の恵みを
召しあがれ★



長崎は、漁獲量全国2位、
魚種は全国1位といわれるほど魚に恵まれたまち
ということをご存知でしたか？

三方を海に囲まれる長崎では、日々たくさんの魚が水揚げされます。
水揚げされた魚を新鮮で美味しいまま手に入れることができるのは、地元長崎だからこそ。
料理初心者のかたや仕事や育児でなかなか料理の時間が取れないかたも、
このレシピを活用して毎日の食卓に長崎の魚を取り入れてみませんか。



ながさきの魚で

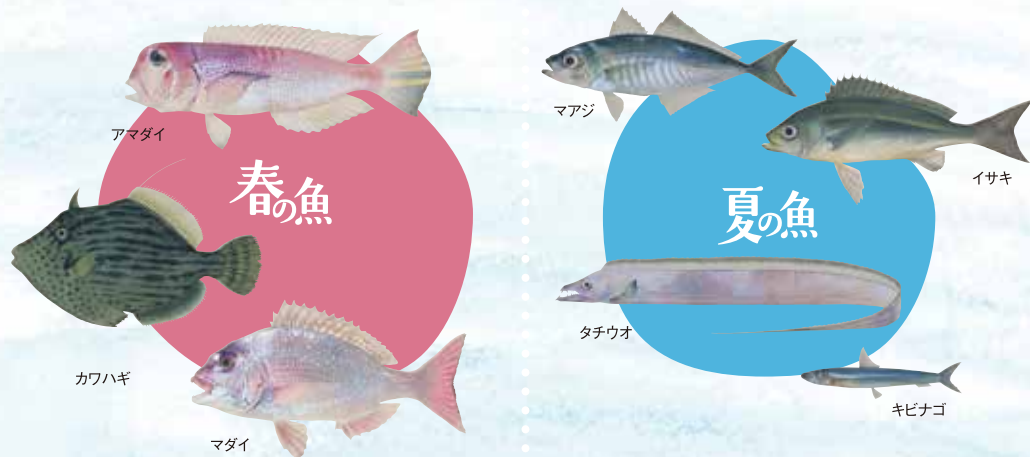
魚の油に
含まれるドコサヘ
キサエン酸 (DHA) やエ
イコサペンタエン酸 (EPA) は、
不飽和脂肪酸 (オメガ3&αリノレン
酸) に分類され、**悪玉コレステロールを
下げ動脈硬化を予防します。**その他、アレ
ルギーの原因とされる物質の抑制効果や免
疫力を高めたり、判断力や理解力を高める効
果も期待でき、**「アルツハイマー型認知症」の
進行を抑えたり**、視覚機能が向上し、視力回
復にも役立つことがわかってきました。DHA
やEPAは体内でつくることができないため
**魚を食べる回数を増やして健康寿命
を延ばしましょう。**今回は、野菜な
ども加え栄養バランスのよ
い、しかも簡単にでき
るレシピを集め
ました。

料理研究家
脇山順子

美味しく健康に

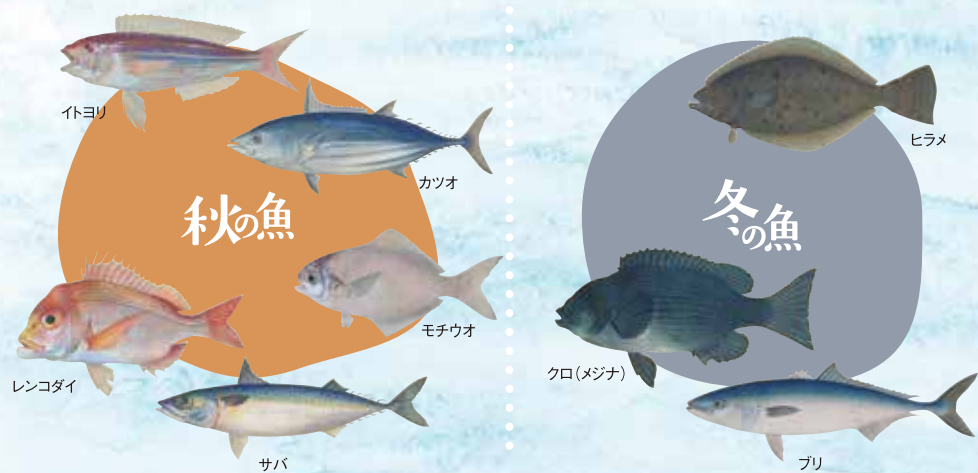
女性の力で「魚のまち長崎」を元気に！ 魚のまち長崎応援女子会
私たちは魚食普及による市民の健康増進を目的の1つとして活動して
きました。ハードルが高いと思われがちな魚料理をもっと食卓に取り入れ
てほしいという思いで作った、女子会のアイデアが詰まったレシピ集で
す。新鮮な長崎の魚を食卓に取り入れて、毎日健康に過ごしましょう。





長崎の四季の美味しい魚

長崎は漁獲量全国2位、魚種は300種類を超え全国1位ともいわれており、春夏秋冬、四季折々の魚が水揚げされます。その中でも、料理に使いやすい魚をご紹介します！



※彩色魚譜すべて、「グラバー図譜」[日本西部及び南部魚類図譜]（長崎大学附属図書館所蔵）

グラバー園でおなじみのトーマス・B・グラバーを父に持つ倉場富三郎は、長崎で水揚げされるたくさんの魚を見て、魚類図譜の編さんを思い立ったといわれており、魚の絵はその図譜を使用しています。

魚は健康にいいってわかってはいるけど、
魚料理は時間がかかるし面倒・・・
そんなあなたに、30分以内でできる魚の時短レシピをご紹介します！
魚のまち長崎応援女子会のアイデアで長崎の魚を
もっと気軽に！もっと美味しく！





時短レシピ①



マダイの黒酢あんかけ

レシピ: 料理研究家 赤崎奈穂子

材料 (2人分)

マダイの切り身…2枚 (80g×2)
 塩 ……小さじ1/2
 薄力粉 ……小さじ2
 揚げ油 ……フライパンの深さ3cm程度

玉ねぎ ……1/2個 (100g)
 人参 ……1/3本 (30g)
 チンゲン菜 ……1/2株

水 ……100cc
 酒 ……40cc
 濃口醤油 ……40cc
 黒酢 ……40cc
 きび砂糖 ……大さじ2~3
 塩 ……少々

片栗粉 ……大さじ1/2
 水 ……大さじ1/2



作り方

- ①マダイは塩をふって約10分置き、ペーパーで表面の水気を拭き取る。
- ②①のマダイに薄力粉を薄くまぶして180℃の揚げ油でカラリと揚げる。
- ③玉ねぎはくし切り、人参は短冊切りにする。チンゲン菜は1~2cm幅に切る。
- ④鍋にAの調味料と玉ねぎ、人参を入れて軟らかく煮る。
- ⑤チンゲン菜を加え火が通ったら味を調べて、水に溶いた片栗粉を鍋に回し入れてとろみをつける。
- ⑥マダイを器に盛り付け、⑤をかけて仕上げる。



《保存期間》

タッパーなどの保存容器に入れて冷蔵庫で2日間



時短レシピ②



※米を水に浸ける時間、炊飯時間は含みません。

鯛めし

レシピ: 川島明子

材料

マダイ (刺身) ……100g
 米 ……2合
 昆布 (4×5cm) ……1枚

酒 ……大さじ1
 薄口醤油 ……小さじ1
 塩 ……小さじ1/2

菜の花 ……1/3束 (茹でる)
 ※季節の青もの (三つ葉、ふきのとう、木の芽など) を使う



作り方

- ①米は洗って30分ザルに上げておく。
- ②マダイの刺身に少々の塩 (分量外) をふり、10分置き、ペーパーで水気を拭き取って強火の魚焼きグリルで焼き色がつくまで5~6分焼く。
- ③炊飯器に①の米とAを入れ、水を2合の目盛りまで入れる。昆布、②のマダイを加えスイッチを入れる。
- ④③が炊き上がったたら、軽く混ぜ、器に盛り付け、色よく茹でた菜の花をあしらう。



《保存期間》

湯気が出なくなったら、ふんわりとおにぎりを作り、ラップをして冷蔵庫で1日間。お弁当にもどうぞ。



時短レシピ③



所要時間
25分



フライパンde サバのみそ煮

レシピ: 料理研究家 赤崎奈穂子

材料(2人分)

- | | | |
|---------------------|---|--------------|
| サバの切り身 ……2枚 (60g×2) | A | 酒 ……大さじ2 |
| 塩 ……少々 | | 本みりん ……大さじ1 |
| 薄力粉 ……小さじ2 | | 薄口醤油 ……小さじ1 |
| 油 ……大さじ1 | | |
| きび砂糖 ……大さじ1 | B | 白みそ ……大さじ1 |
| しょうが ……1片分 (千切り) | | 赤だしみそ ……小さじ1 |
| 水 ……200cc | | 白ネギ ……約10cm |



作り方

- ①サバは塩をふって約10分置き、ペーパーで表面の水気を拭き取る。
- ②フライパンに油をひき、最初に白ネギを焼いて取り出す。①のサバに薄力粉を薄くふり、皮目から焼く。皮がパリッと焼けたら裏返して焼く。
- ③サバの上にしょうがの千切り、きび砂糖を全体に散らす。
- ④水を加えて中火で煮て、Aを加える。
- ⑤蓋をして約5分煮たら、Bのみそを入れて溶かし、お玉で煮汁を回しかけながら中火で5~10分煮る。
- ⑥器に盛り付け、②の白ネギを添えて仕上げる。



《保存期間》

タッパーなどの保存容器に入れて冷蔵庫で3日間



時短レシピ④



所要時間
15分



アジのアクアムパッツァ

レシピ: 川島明子

長崎では、「かまぼこ」を「かんぼこ」というように、運がつくようお願いをこめて「ん」をつけます。

アクアムパッツァはイタリアの漁師料理ですが、簡単にできる長崎風のアクア「ん」パッツァをご紹介します!

材料(2人分)

- | | |
|--------------|----------------|
| アジ ……2尾 | 水 ……1~1と1/2カップ |
| 塩こしょう ……適宜 | ミニトマト ……1パック |
| オリーブ油 ……大さじ2 | バジル(パセリ) ……適宜 |
| にんにく ……1かけ | |



作り方

- ①アジはうろこ、えら、腹わたを除く。
歯ブラシを使い、流水でアジの腹の中をきれいに洗い、ペーパーで水気を拭き取る。
- ②①のアジに塩こしょうをし、5~6分置き、ペーパーで水気を拭き取る。
- ③フライパンにオリーブ油 大さじ1とにんにくを入れ、弱火でにんにくの香りを立て、にんにくを取り出す。
- ④②のアジを入れ、両面に焼き色をつけたら、フライパンの中の油をペーパーで拭き取る。
- ⑤④に水とオリーブ油 大さじ1を入れて強火でアジに煮汁をかけながら、目玉が白くなるまで火を通す。
- ⑥⑤にミニトマトを加え、煮汁が少なくなったら出来上がり。バジル(パセリ)を加える。



《保存期間》

できあがりをすぐお召上がりください。



POINT 魚の腹の中は、歯ブラシを使って洗うときれいになる。



時短レシピ⑤



所要時間
15分



アラだき

レシピ:料理研究家 脇山順子

材料
2人分

タイのアラ※……………400g
※アラ…三枚おろしをした後の頭や骨
ごぼう……………中1本(ささがき)
水……………50cc

煮汁
酒……………50cc
濃口醤油…大さじ3
本みりん…大さじ3
砂糖……………大さじ1
氷水……………適量



作り方

- ①熱湯にアラをさっと通し冷水に取り、ザルに上げる。
※これを「霜振り」という。
- ②耐熱皿にごぼうと水を入れ、ラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。
その上に①のアラを並べ、煮汁をかける。
- ③②にラップをかけて600Wで5分加熱する。レンジから出して煮汁を回しかける。
- ④再度、ラップをかけて600Wで2分加熱する。器に盛り、ごぼうを添える。
煮汁だけを600Wで2分加熱して上からかける。



《保存期間》

タッパーなどの保存容器に入れて冷蔵庫で3日間



POINT
ごぼうはピーラーでささがきすると簡単にできる。



時短レシピ⑥



所要時間
15分



キビナゴ一夜干し三色揚げ

レシピ:料理研究家 赤崎奈穂子

材料
(2人分)

キビナゴ一夜干し……………18尾
薄力粉……………大さじ2
溶き卵……………1個分
揚げ油…フライパンの深さ2cm程度

〔パン粉…大さじ3
黒ごま…大さじ1〕
〔パン粉…大さじ3
青のり…小さじ2〕
〔パン粉…大さじ3
クルミ(刻み)…20g〕



下準備

パン粉に黒ごま、青のり、細かく刻んだクルミをそれぞれ混ぜて3種類のパン粉を作る。

作り方

- ①キビナゴの一夜干しに薄力粉を薄くまぶす。
- ②溶き卵にくぐらせ、3種類のパン粉をそれぞれつける。
- ③180℃の揚げ油で3～4分揚げて油を切る。
- ④器に盛り付けて仕上げる。



《保存期間》

タッパーなどの保存容器に入れて冷蔵庫で2日間



おやつレシピ



所要時間
15分



カエリのキャラメル

レシピ: 川島明子

長崎では、「煮干」のことを「いりこ」といいます。いりこの原料はカタクチイワシですが、2.5～4cmのものを特に「カエリ」といいます。

材料(2人分)

- カエリ……………30g
- アーモンドスライス……………20g
- クルミ……………20g
- ドライクランベリー……………20g
- キャラメル { 砂糖……………大さじ3強(30g)
- 水……………大さじ1
- バター……………大さじ1(14g)



作り方

- ①カエリは2分、アーモンド、クルミはそれぞれ1分電子レンジ500Wで加熱。
- ②ドライクランベリーはほぐす。
- ③深めのフライパンにキャラメルの材料を入れ、強火で煮立てる。クッキングシートを広げておく。
- ④ブクブク泡立ったら、菜箸でかき混ぜる。茶色に変わって煙が出たらすばやく火からおろす。手早く①、②を加えてかき混ぜ、クッキングシートに広げて冷ます。
- ⑤冷めたら手で食べやすい大きさに割る。

《保存期間》
ビンに入れて常温で2～3日間

POINT ①はフルーツグラノーラ(30g)で代用でき、
その場合はレンジで加熱はしない。

ながさきの魚を使った



昔ながらの レシピ

昔から豊富な魚に恵まれていた長崎の人々は、
魚を美味しく食べる知恵をたくさん残しました。
異国の文化も反映している長崎だからこそ生まれ育まれた魚料理も!
そんな食文化を残したいという思いで、
魚のまち長崎応援女子会が選んだ簡単レシピをご紹介します!



昔ながらのレシピ①



所要時間
20分

※漬け込み時間除く



レンコダイの塩焼き

レシピ: 川島明子

以西底曳網漁業で漁獲されるレンコダイは見た目が鮮やかなことから、昔から結婚式をはじめお祝いの席で必ず出ていた魚ですが、近年では目にする機会が減ってきました。長崎の食文化の一つであるレンコダイの塩焼きを電子レンジで作ってみました。

材料
1人分

レンコダイ ……1尾 (180g程度)
塩 ……300g
※複数のレンコダイを調理する際は、塩は使い回し可能



作り方

- ①レンコダイはうろこ、えら、腹わたを除き、1リットルの水と大さじ1強の塩を入れたボウルの中で腹の中をきれいに歯ブラシで洗い、ペーパーで水気を拭き取る。
- ②レンコダイより大きめの皿に、塩の1/3を敷き、その上にレンコダイをのせ残りの塩で全体を覆う。
- ③②を電子レンジ500Wでラップをかけずに6分加熱。
- ④粗熱を取るため5〜6分置いて周りの塩を外し、ハケで丁寧に取り除く。



《祝の膳》

お正月、初節句、ご長寿祝いには「レンコダイの塩焼き」を作ってみましょう。赤は太陽の色、魔物を払う色です。レンコダイ、赤飯、紅白なますの3点セットで幸運を呼び込んでくださいわ。



《保存期間》

フリーザーバッグに入れて、冷蔵庫で7日間



昔ながらのレシピ②



所要時間
30分

※漬け込み時間除く



タイのマリネ

レシピ: 川島明子

江戸時代の長崎には、高級な米砂糖と酢でタイと黄菊を漬けた「鯛の菊花漬(きっかつけ)」というレシピがありました。これは、現代でいうマリネで、時間がたっても驚くほどしっとりしていたといわれています。黄菊(きぎく)の代わりに黄色のパプリカを使い、現代風にアレンジしました。

材料
2人分

マダイ(刺身) ……100g
 パプリカ(黄) ……1個
 パプリカ(赤) ……1個
 塩 ……小さじ1/3
 鷹の爪 ……1本

A { 酢 ……1/4カップ
 酒 ……1/4カップ

B { 砂糖 ……1/2カップ
 酢 ……1/2カップ
 酒 ……1/2カップ



作り方

- ①マダイの刺身に塩をふり、10分ほど置いて水洗いし、ペーパーで水気を拭き取る。
- ②Aを煮立てて冷まし、①に回しかけ15分置く。
- ③清潔なガラスのビンに②と一口大に切りそろえたパプリカ(黄、赤)、鷹の爪を入れ、Bを注ぎ、蓋やラップをして、冷蔵庫で一晩漬け込む。
- ④器に盛り付ける。



《保存期間》

清潔なガラスのビンに入れ、冷蔵庫に入れて7日間

※生ものを長期間保存するときは、ガラス・ホーロー・ステンレスなどを使う。



昔ながらのレンピ③



鯖茶づけ

レシピ: 川島明子

材料(2人分)

- マダイ(刺身).....100g
 - ご飯.....2杯
 - 熱いお茶.....適宜
- ①
- 薄口醤油.....大さじ2
 - 赤酒(本みりん).....大さじ1
 - 酒.....大さじ1

- ②
- 三つ葉.....2~3本
 - いりごま.....小さじ2
 - わさび、海苔...お好みで



作り方

- ①②の調味料を合わせる。
- 清潔なガラスのビンにマダイと①を入れ、蓋やラップをして、冷蔵庫で一晩漬け込む。
- ②のマダイとお好みの薬味②を温かいご飯の上にのせ、熱いお茶をたっぷりかけて召し上がれ。



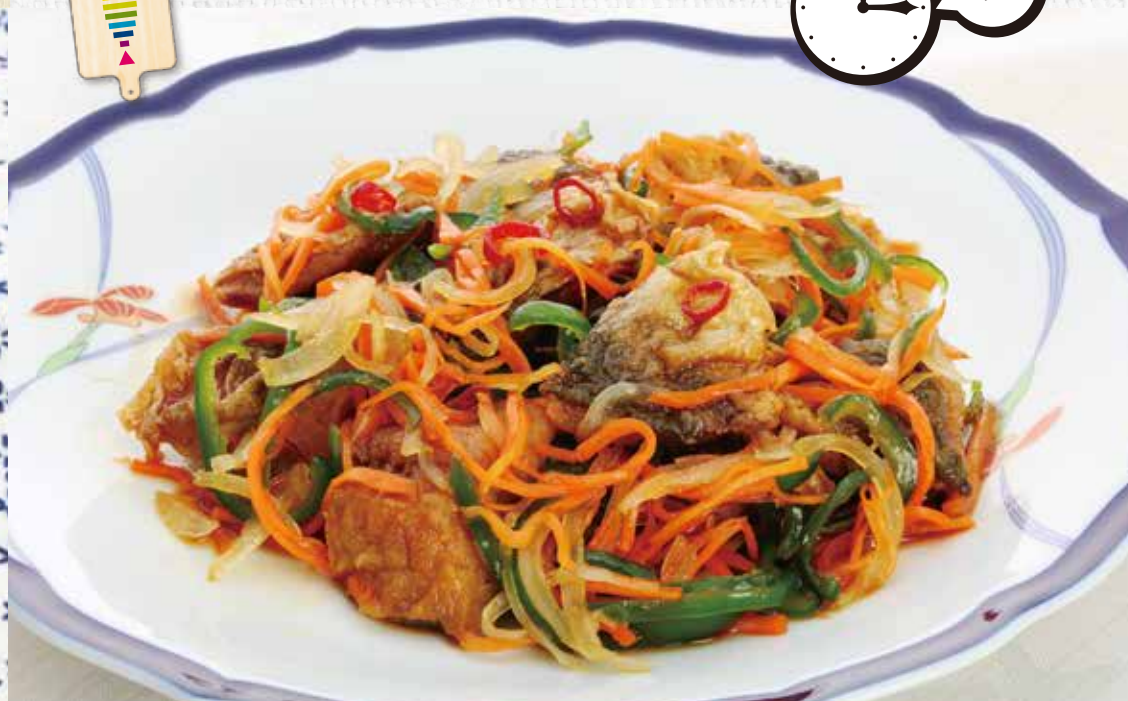
《保存期間》※14ページ《保存期間》参照
清潔なガラスのビンに入れ、冷蔵庫で7日間



POINT マダイに限らず、余った刺身を漬けてもよい。



昔ながらのレンピ④



アジの南蛮漬け

レシピ: 料理研究家 脇山順子

材料(2人分)

- アジ(三枚おろし).....4枚 (1枚を3等分して12切れ作る)
- 塩.....少々
- 薄力粉.....大さじ2 (アジの両面につける)
- 揚げ油・フライパンの高さ1cm程度

南蛮酢

- 酢.....大さじ3
- 濃口醤油.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ2
- 赤唐辛子.....1本 (種を除き輪切り)
- 玉ねぎ.....1/4個(千切り)
- 人参.....1/4本(千切り)
- ピーマン(緑).....1個(千切り)
- 塩.....少々(野菜にふっておく)



作り方

- ①アジに軽く塩をしてペーパーで水気を拭き取り、薄力粉をはたく。
- ②①のアジを180℃の揚げ油でこんがり揚げろ。
- ③ボウルに南蛮酢を作り②をつけ、軽く絞った野菜を加え混ぜ、器に盛る。



《保存期間》
タッパーなどの保存容器に入れて冷蔵庫で3~4日間

アジの七変化

長崎県はアジの漁獲量全国1位。

長崎のアジをいろいろな料理で美味しく食べましょう。

レシピ:料理研究家 脇山順子



所要時間
10分

アジの煮つけ



アジ……………2尾
(えらと腹わた、ぜいごを除き両面に2か所の切込み)
しょうが ……5g (薄切り)
さやいんげん…5本 (茹でる)

材料(2人分)

煮汁 { 水……………100cc
酒……………50cc
砂糖……………小さじ2
本みりん ……大さじ2
濃口醤油 ……大さじ3

作り方

- ①耐熱皿に頭を左にしてアジを並べて煮汁をかけ、しょうがを加える。
- ②ぬらしたペーパーを魚にかぶせ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱。
- ③ラップとペーパーを取り、皿の中の煮汁を全体にかける。再び、ペーパーをかぶせ、ラップをかけ、600Wで2分加熱。
- ④③の操作を2回繰り返す。
- ⑤ラップとペーパーを除き、フライ返しで器に移し、さやいんげんを添える。煮汁をかける。



所要時間
10分

アジの刺身



アジ(三枚おろし)……………2枚
塩……………少々
付け合わせ…水菜・きゅうり・ラディッシュ・
紫玉ねぎ・長ねぎなど千切り
たれ……………ポン酢・ドレッシング・醤油など
柿の種(市販品)……………適量(砕く)

材料(2人分)

作り方

- ①アジは2cm角に切って、塩をふっておく。
- ②器に野菜を敷き、切ったアジをのせ、砕いた柿の種を散らす。好みのたれでいただく。



所要時間
10分

アジのチーズ焼き



アジ(三枚おろし)……………4枚
塩……………少々
こしょう……………少々
小ねぎ(小口切り)……………2本
ピザ用チーズ……………50g
付け合わせ……………茹でたブロッコリー・ミニトマトなど

材料(2人分)

調味料 { トマトケチャップ…大さじ2 薄口醤油…小さじ2
酒……………大さじ2 マヨネーズ…大さじ1

作り方

- ①耐熱皿に塩とこしょうをしたアジを皮目を下にして並べ、混ぜ合わせた調味料をかけ、小ねぎとチーズを散らす。
- ②ラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱。
- ③フライ返しで器に移し、付け合わせの野菜を添える。



所要時間
10分

アジの中華風蒸し物



材料(2人分)
アジ……………2尾
(えらと腹わた、せいごを除き両面に2ヶ所切込み)
塩……………少々
ごしょう……………少々
ごま油……………大さじ1
人参・長ねぎ……………各20g(千切り)
もやし……………25g
生椎茸……………1枚(千切り)
しょうが……………5g(千切り)
ゆうこう(レモンでもよい)……………2個(くし形)

作り方

- ①耐熱皿にアジの頭を左にしてぬらしたペーパーをかぶせ電子レンジ600Wで3分加熱後、ペーパーを除く。
- ②①に塩とごしょう、ごま油をかけて人参、長ねぎ、もやし、生椎茸、しょうがを散らす。再び、ラップをかけて600Wで2～3分加熱。皿に移し、ゆうこうを飾る。



所要時間
10分

アジのアラ汁みそ仕立て



材料(2人分)

アジのアラ(頭・腹骨)……………2尾
水……………カップ500cc
豆腐……………小1丁(1cm角)
三つ葉……………2本(3cm長さ)
みそ……………30g

作り方

- ①鍋に水とアラを入れて、ふたをしないで中火にかける。
- ②煮立ったら3分位して火を止め、こす。
- ③だし汁を鍋に戻し、みそを溶かし、豆腐と三つ葉を加える。お椀に盛る。



所要時間
10分

アジ干物のからし酢みそ和え



材料(2人分)

アジの干物……………2枚
きゅうり……………1本(輪切り)
みょうが……………1個(千切り)
からし酢みそ
白みそ……………大さじ2
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
白すりごま……………大さじ1
練りがらし……………小さじ1

作り方

- ①フライパンにクッキングシートを敷き、アジの両面を焼いてほぐす。
※クッキングシートを敷くとアジがくっつかない。
- ②ボウルにからし酢みそを入れ混ぜる。食べる直前にほぐしたアジの身、きゅうり、みょうがを加えて器に盛る。



所要時間
5分

骨せんべい

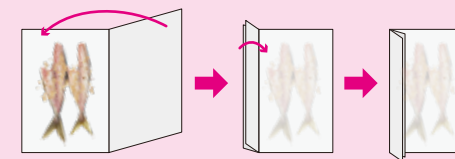


材料(2人分)

アジの骨……………2尾
油(骨用)……………少々
塩……………少々
白ごま……………少々

作り方

- ①クッキングシートの片側に骨を並べ、骨の両面に油を塗る。
- ②骨の片面に塩とごまをかける。クッキングシートをかぶせて端を折る。
- ③電子レンジ600Wで3分加熱。
カリッとしていない時は、30秒ずつ加熱するとよい。



魚の冷凍方法

《1尾の場合》

STEP ①

腹わたを取り除き、よく洗ってからペーパーなどで表面と腹の中の水気を拭き取る。



STEP ②

1尾ずつラップで包み、ジッパーつき保存用袋に入れて冷凍する。



冷凍室に急速冷凍機能がない場合は、熱伝導のよいアルミトレーの上に置くと、冷凍スピードがアップする。

《切り身の場合》

STEP ①

血合いなどがついていたらペーパーで拭き取る。



STEP ②

1切れずつラップで包み、ジッパーつき保存用袋に入れて冷凍する。



《市内直売所紹介》

新鮮な魚や野菜を手に入れる事ができる市内の直売所をご紹介します!!

- 1 農事組合法人きんかい味彩市
長崎市琴海形上町1-1 ☎095-885-2253
- 2 きんかい百姓マート
長崎市琴海村松町 718-1 ☎095-884-0800
- 3 長崎市みなと漁協外海支所直売店
長崎市神浦江川町 554-6 ☎0959-24-0315
- 4 道の駅夕陽が丘そとめ
長崎市東出津町 149-2 ☎0959-25-1430
- 5 JA長崎せいひふれあい市住吉店
長崎市住吉町 13-4 ☎095-845-8223
- 6 地域アンテナショップ フレッシュディア
長崎市淵町 2-18 ☎095-862-8200
- 7 JA長崎せいひふれあい市東長崎店
長崎市矢上町 1-17 ☎095-839-1571
- 8 JA長崎せいひふれあい市新大工店
長崎市桜馬場 1丁目 2-27 ☎095-825-1307
- 9 びわっちファーム「太陽の郷」
長崎市弥生町 20-30 ☎095-832-6780
- 10 もぎたて新鮮市
長崎市茂木町 75-8 ☎095-836-3555
- 11 みさき駅さんわ
長崎市布巻町 88-1 ☎095-892-0380
- 12 のもぞき朝市
長崎市野母町 2912 ☎095-893-2401
- 13 大村湾漁協直売所
西彼杵郡時津町浦郷 542-18 ☎095-882-2415
- 14 長崎漁港がんばランド
長崎市京泊 3丁目 1929-20 ☎095-865-8888
- 15 海と大地のめぐみ
長崎市京泊 3丁目 1929-41 ☎095-860-1200
- 16 たちばな漁協直売所うおふく
長崎市戸石町 2164 番地 24 ☎095-801-0505



魚の解凍方法

POINT

- 冷凍庫から冷蔵庫に移して約5～6時間かけてゆっくり解凍する。
- ゆっくり時間をかけて低温下で解凍するため時間はかかるが、ドリップ(うま味や栄養分の含まれた液汁)が出ず、衛生的で、美味しさをのがさない。

※「長崎市直売所ネットワーク協議会」に加盟している直売所を掲載しています。
※水産物の取り扱いがない直売所もございます。

新鮮で美味しい魚を購入することができる
市内の鮮魚店の情報はこちらから

