



バリ飯

材料(5合分)

- バリ…………… 2尾
- かつお出汁… 1000cc
- みりん…………… 25cc
- 塩…………… 小さじ1弱
- 薄口醤油…………… 80cc
- 酒…………… 15cc
- コンブ……………



※バリの仕込みは刺身レシピ①～④に同じ

- 1 米は研いでざるにあげて、約30分置く。
- 2 バリの皮に切込みを入れて、直火でかるく焼く。
- 3 かつお出汁、みりん、薄口醤油、塩を米と合わせ、コンブ・焼いたバリをのせて炊く。
- 4 炊き上がったら中骨、小骨を取り除きまぜる。
- 5 皿に感じ良く盛り、ねぎなどの薬味と一緒に頂く。

※バリのうま味を出すため

バリのみを使ったご飯物です！

藤原 竜太郎

● バリときのこの酒蒸し焼

材料(2人分)

- | | |
|--------------|--------------|
| ●バリ……………1尾 | 長ネギ……………適宜 |
| ●えのき…1/2房 | 万能ネギ……………適宜 |
| ●しめじ…1/2房 | 酒……………1/2カップ |
| ●エリンギ…1本 | 小麦粉……………適宜 |
| ●うすくち…80cc | ポン酢……………適宜 |
| ●玉ねぎ……………1/2 | 大根おろし……………適宜 |
| ●ドライニンニク…少々 | |



※バリの仕込みは刺身レシピ①～④に同じ

- 1 バリは三枚おろしにし、一口サイズに切り分ける。
- 2 しめじは小房に分け、えのき茸は半分に切る。エリンギも同サイズに。玉ねぎは薄くスライスする。
- 3 フライパン（または、ナベ）に油を熱し、小麦粉をふった①を入れ時間をずらし②を入れる。
- 4 さっと炒め、酒を流し入れ蒸し焼きにする。お好みに切った万能ネギドライニンニクを感じよく盛り付ける。
- 5 ポン酢にたっぷりの大根おろしをいれて頂く。

※夏にはぴったりの一品！！

「バリバリ」食べて **バリバリ** 元気を出しましょう！！

藤原 竜太郎

● バリのソテーガーリック風味

香ばしく焼いたソテーはお魚嫌いの人も美味しく食べられます。

※ガーリックオイルで食欲アップ!

材料

- バリ…………… 1尾
- にんにく………… 1かけ
- 塩・胡椒………… 適量



- 1 バリは三枚におろし、塩・コショウをし薄く小麦粉をまぶし油大さじ3で両面を焼く
- 2 オリーブ油大2でスライスしたにんにくを香りよ〜い!ため、香油大さじ1を加える。
- 3 ①に②をかける。適なお皿に夏向けの野菜類と盛り合わせる。

本当に簡単なメニューで申し訳ないですが夏向けの1品としていかがでしょうか?

● バリの骨せんべい

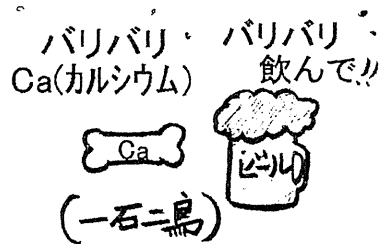
残った中骨と腹骨は無駄なく活用!!

バリの骨は柔らかいのでカリットあげておつまみに!!

バリだけにバリバリかめばかむほどに、美味しさがましてビールのおつまみに最高!

材料

- バリの中骨 …… 適量
- 塩・胡椒 …… 適量



- 1 中骨に塩を軽くふって日乾しする。
- 2 よく乾いたら食べやすい大きさにハサミなどでカットする。
- 3 低めの揚げ油でじっくり揚げ、最後にパッと強火にしてからりと揚げ、塩少々ふる。

宮崎 幸秀

● バリの中骨と腹骨のうしお汁

一度食べたらやめられない！あと引きの味最高

超簡単な一品？

宮崎 幸秀

材料

- バリの中骨 …… 5尾分
- バリの腹骨 …… 5尾分
- 塩 …… 適量
- 酒 …… 大さじ2
- 長葱 …… 1本
- 水 …… 4カップ
- しょうが …… 1片



- 1 バリの中骨と腹骨を適当に切り、塩を少々ふる。
- 2 ① を熱い湯にさっとくぐらせる。
- 3 鍋に水 4 カップを入れ、ぶつ切りネギと生姜の輪切りを入れ、沸騰したら弱火にし、アクを取って、5～6分煮、ネギと生姜を取り出し酒を入れ塩で味を整える。
- 4 椀に盛り、おろし生姜と万能ネギの小口切りを好みで加える。

あとがき

当レシピを作成するに当たり、多数の方々にご協力いただいたこと厚くお礼申し上げます。
『長崎地魚創作料理集』は、この他数魚種書き表して出版したいと考えています。

今後とも、ご意見や隠れた魚の美味しさ等ご教示いただける様、皆様よろしくお願い致します

文責 割烹よかところ 店主 山崎 正之
調理師 宮崎 幸秀 調理師 生田 大祐
調理師 藤原 竜太郎 調理師 川元 豊

編集 パソコン塾 アット・ホーム塾長 中村 昭憲

長崎市若葉町 5-10 若葉ビル 2F

TEL : 095-849-2226 Mail : at-home@mxn.cncm.ne.jp