

「あいちの魚」を食べよう!

春

アサリの酒蒸し



▼材 料(4人分)

アサリ400g、酒大さじ4、しょうゆ小さじ1、きざみネギ少々

▼作り方

- ①砂出ししたアサリは殻をこすり合わせるようにしてきれいに洗う。
- ②深めのフライパンか鍋にアサリを入れ、蓋をして強火にかける。
- ③アサリの口が開いたら酒を加え、煮立ったらしょうゆを加えて、火を止める。
- ④器に汁ごと盛りつけ、きざみネギを散らす。(鷹の爪は好みで)



一口メモ

火を通しすぎないように気をつけて。砂出しは、3%程度の食塩水を浸かる程度に置いて、ふたを忘れずに。

コウナゴの佃煮



▼材 料

生のイカナゴ1kg、砂糖350g、しょうゆ200cc、ショウガ1片

▼作り方

- ①大きめの鍋に調味料とショウガのせん切りを入れ沸騰させる。
- ②生のイカナゴを少しずつ入れ、沸騰したらまた入れを繰り返し、かき混ぜないようにして強火で5分程煮る。
- ③カッチリしてきたらザルに上げて汁気を切る。



一口メモ

チリメンが定番ですが、漁港などで生が手に入ったら試してみてください。崩れやすいのでかき混ぜないのがポイントです。

夏

ウナギとキュウリの酢の物



▼材 料(4人分)

ウナギ蒲焼き1/2尾、キュウリ2本、合わせ酢(酢大さじ1、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ1/2、だし汁大さじ1)、ごま少々、塩適量

▼作り方

- ①キュウリを小口切りにし、約3%の塩水にひたし、しんなりしたら水気を絞る。
- ②ウナギ蒲焼きを温め、5mm程度の短冊に切る。
- ③合わせ酢の材料をよく混ぜ、①②をさっと和えて器に盛り、ごまをかける。



一口メモ

定番の蒲焼きもいいですが、暑さでバテたらさっぱり健康メニューも。白焼きは、わさびやゆず胡椒で!

シラスと大根葉の炒めもの



▼材 料(4人分)

シラス干し40g、ダイコンの葉1本分、サラダ油適量、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ1、ごま少々

▼作り方

- ①ダイコンの葉は洗ってみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、シラス干しと①を炒める。
- ③シラスがこんがりしてきたら、しょうゆ、酒、みりんを加え、混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、いりごまを振る。



一口メモ

大根おろしもいいですが、カリッと炒めるのもおいしいです。カルシウムもビタミンも満点で、ご飯が進みます。