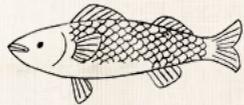




# 旬のお魚レシピ



市場茶

子どもがよろこぶ魚料理編



五感に  
ごちそう  
かなざわ

## もくじ

お魚料理をもっと気軽に もっとおいしく ..... 04

## レシピ編

春の魚介レシピ	さわらのくるみみそがけ .....	06
	かれいとサクリごぼうの甘ぼん酢しょうゆ .....	08
夏の魚介レシピ	いわしのロールパン粉焼き .....	10
	いかとブロッコリーのんにくしょうゆ炒め .....	12
秋の魚介レシピ	サーモンと甘えび・たいの手まりずし .....	14
	さばのカレー竜田揚げ .....	16
冬の魚介レシピ	ぶりのりんご・ケチャップ煮 .....	18
	たらと長いものチーズ焼き .....	20

## お魚コラム

「あさりのみそ汁」をおいしく作るコツ教えます！ .....	09
超簡単！“わかめのふりかけ”を使ったスピードレシピ .....	13
お魚とお酢は相性バツグン サッパリとおいしく仕上げます .....	17
お魚をもっと気軽に料理したい！ 超簡単、電子レンジ活用術 .....	21

## お魚料理が楽しくなるヒント

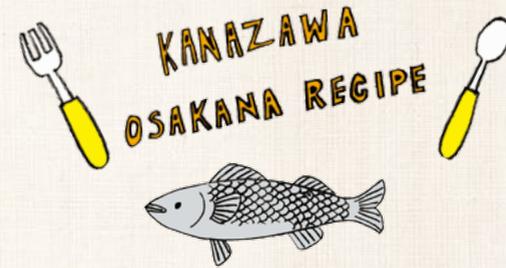
グリルを使って簡単調理 / 調味料にひと工夫 .....	06
新鮮な魚の保存は下ごしらえしてから冷凍を .....	10
残ったお刺身の活用術 .....	14
“フルーツ”をプラスして味に変化を .....	19

## おさかな辞典

その1 魚への漢字 .....	09
その2 めでたいおさかな辞典 .....	13
その3 魚の慣用語 .....	17

今回の料理に使ったお魚たち ..... 22

金沢市中央卸売市場の役割 ..... 23



海の幸に恵まれた金沢では、

新鮮な魚介類がいつでもお店に揃っています。

そんな、おいしいお魚を手軽に食べられる幸せを、

親子で感じてもらいたくて、この冊子を作りました。

簡単に作れるお魚レシピを中心に、

お魚料理が好きになるヒントが詰まっています。

お子さんがお魚をおいしく食べる場面に、出会えますように。

## 飾り包丁を 入れる



魚を加熱する際、皮に切り込みを入れることを「飾り包丁」と呼びます。熱が通りやすくなることに加え、皮が反ったり破れたりすることを防ぎ、見栄えも良くなります。一尾の魚は盛り付ける際に表になる側の皮に、中骨にあたる深さまで×型の切り込みを入れます。切り身の場合も、身の厚い部分に軽く切り込みを入れましょう。



## 酒を ふりかける



塩をふりかけると魚の身が締まります。一方、酒をふりかけることで身を柔らかくすることができます。魚のうま味をより引き出し、アルコールによって臭み成分を分解する効果もあります。下ごしらえに使う酒は、うま味成分の多い甘口の清酒が向いています。水分と同じように、料理を始める前にきちんと拭き取りましょう。

## 塩を ふりかける



水気を拭き取った魚に塩をまんべんなくふりかけ、15分ほど置くと、身から水分が出てきます。こうすることで身が締まり、うま味が凝縮されるとともに、殺菌の効果もあります。出た水分をそのまま放っておくと臭みの原因となるので、塩焼きにする場合も、一旦水分を拭き取ってから改めて塩をふりかけましょう。



## 水洗いし、 水気を 拭き取る



切り身で買ってきた魚は、調理の前にさっと水洗いし、すぐに拭き取りましょう。鮮魚に含まれる水分が雑菌と結びつくことで生臭さのもととなります。魚のうま味まで流さないよう、短時間で洗うことがポイントです。水分を拭き取ることで、身の内部まで味が染みやすくなります。



お魚料理を  
もっと気軽に  
もっとおいしく



## お魚料理を おいしくする 調理前のひと工夫

お店で買ってきた魚をそのまま調理する前に、簡単なひと手間を加えるだけで、魚の風味はガラッと変わります。「おいしい」と言ってもらえるひと工夫をご紹介します。

## さばきかた&調理法

### 【切り身】

大きな魚は切り身にして一人分の量に揃えることで、調理や保存がしやすくなります。スライスするだけで刺し身になる「さく」の状態なら、さらに簡単に調理できます。



### 【開き】

三枚おろしとの違いは、魚の背、もしくは腹で身をつなげたままにしておくことです。作る料理によって頭や中骨を残すこともあります。フライのほか、干物にも。



### 【三枚おろし】

魚を中骨と両側の身に切り分けます。身にはほとんど骨が残らず、ソテーやてんぷらなどに向いています。中骨もたたきやだしに活用すれば無駄になりません。

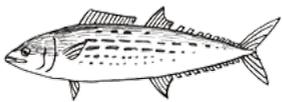


### 【内臓出し】

内臓を残しておくくと傷みやすく生臭さのもととなります。お店で調理してもらえば、家庭で出る生ゴミも減らせます。塩焼き・煮付けなどに。



さわらの  
くるみみそがけ



【材料】(2人分)

- ・さわら……………2切れ
- ・カラピーマン(赤・黄)……………各1/2個

【くるみみその材料】

- ・くるみ……………20g
- ・酒……………大さじ2
- ・みそ……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1
- ・ごま油……………大さじ1

【作り方】

- 1 カラピーマンはヘタを取り縦に1cm幅に切る。くるみは粗く刻む。
- 2 魚焼きグリルにさわらとカラピーマンを並べて焼く。先にカラピーマンを取り出し、さわらは両面をこんがり焼く。
- 3 小鍋にくるみみその材料を入れ弱火で煮詰め、器に盛り付けたさわらにかけ、カラピーマンを添える。

お魚料理が  
楽しくなる  
ヒント

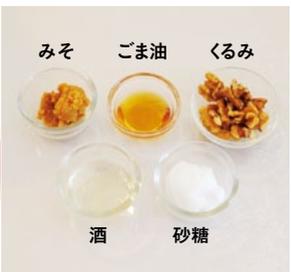
グリルを使って  
簡単調理

グリルに添え物の野菜と一緒にのせれば時短になります。網に魚の皮をこびりつかせないために、あらかじめ網を温めておきましょう。網に油を塗っておいてもよいでしょう。

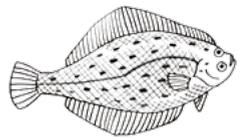


調味料にひと工夫

魚の臭いが苦手という子にも、ひと手間かけた調味料で味付けるのもおすすめです。上のレシピのように「くるみみそ」をかければ、ごま油とくるみの香ばしさが引き立ち、おいしさ倍増。多めに作リストックしておけば、他の料理に使えて便利です。



かれいとサクリごぼうの  
甘ぼん酢しようゆ



【材料】(2人分)

- ・かれい……………2切れ
- ・塩……………少々
- ・ごぼう……………1本
- ・米粉……………適量
- ・サラダ油……………適量
- ・万能ねぎ……………適量
- ・ぼん酢しようゆ大さじ3
- ・水……………大さじ3
- ④砂糖……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1/2

【作り方】

- 1 かれいに塩をふり、米粉をまぶす。ごぼうは皮をきれいに洗い、薄く斜め切りにし、水にさらした後に、水気を切り、ビニール袋に米粉と入れ振り混ぜる。
- 2 万能ねぎは小口切りにする。
- 3 揚げ油を170度にし、①のごぼうをカラッと揚げる。かれいもこんがり揚げる。
- 4 小鍋に④を混ぜ合わせ、ひと煮立させる。
- 5 器にかれいをのせ、ごぼうを天盛りにし、④をかけ、万能ねぎを盛る。

「あさりのみそ汁」を  
おいしく作るコツ教えます！



魚介みそ汁の代表格といえば「あさり」。砂抜きはどうやるの？ 水から入れるの？ そんなギモンを解決します！



あさりの砂出し

この割合を基本にしましょう

あさりのみそ汁

【材料】2人分

- ・あさり(殻つき)……………400g
- ・だし昆布(2.5cm×10cm)……………1枚
- ・みそ……………適量
- ・長ねぎ……………少々

【作り方】

- 1 あさは薄い塩水につけて、冷暗所に2〜3時間おいて砂抜きしたあと、殻と殻をこすり合わせて表面の汚れを落とし、よく洗う。
- 2 鍋に2と1/2カップの水とだし昆布、①のあさりを入れて火にかけて、煮立つ直前に昆布をとり出し、沸騰したらアクを取る。貝が開いたら汁をキッチンペーパーですす。
- 3 鍋にこした汁を戻してみそを溶き入れ、あさりも戻し入れひと煮立させる。
- 4 椀に盛り、小口切りのねぎを散らす。

あさを柔らかく仕上げるには  
煮立てすぎないのがコツ



おさかな辞典「その1」

魚へんの漢字

ここでは、魚へんの漢字の由来をいくつかご紹介いたします。  
※諸説あります

魚春 さわら  
旬が春であることから。

魚雪 たら  
初雪の後にとれるため。

魚参 あじ  
旬が3月で、参の字は3を表す。

魚青 さば  
背が青いため。青の字は青を表す。

魚堅 かつお  
乾物にすると堅くなるため。

魚平 ひらめ  
体が薄く、平たいため。

# いわしのロールパン粉焼き



## 【材料】(2人分)

- ・いわし(中)……………4尾
- ・じゃがいも……………1個
- ・干しぶどう……………8粒
- ・レモン……………1/3個
- ・プチトマト……………6個
- ・塩、こしょう……………少々
- ・バター……………少々
- ・オリーブ油……………大さじ2
- ・パン粉……………1/3カップ
- ①Aにんにく……………1片
- ・ドライパセリ 小さじ2

## 【作り方】

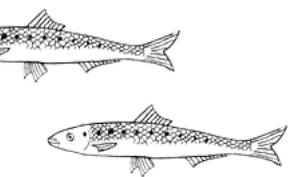
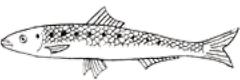
- ① いわしは手開きにする。頭を切り落とし、腹を斜めに切って内臓を出す。

- ② 流水できれいに洗う。
- ③ 腹の真ん中に親指を入れ、中骨に沿わせるように尾に向かって開く。
- ④ 尾の付け根で骨を折り、身をpushしながら骨をはずす。
- ⑤ 両面に塩、こしょうを振る。

- ② 干しぶどうは30分ほどぬるま湯に漬けて戻し、粗みじん切る。
- ③ じゃがいもは皮をむき、半分に切り、さらに5mm幅の半月切りにし、水にさらす。
- ④ ①Aのパン粉、にんにくのみじん切り、ドライパセリを合わせる。

- ⑤ レモンは2等分の串切りにする。耐熱容器にバターを塗る。

- ⑥ じゃがいもは水気を取り、耐熱容器に並べ、塩、こしょうをふり、①Aの量をかける。
- ⑦ 開いたいわしを縦に4等分する。4等分した切り身をつなげながらうずまき状に巻いていき、丸い形にして、楊枝で3カ所ほど芯まで刺してとめておく。上に、残りの①Aをかける。オリーブ油を全体にかけ、200度のオーブンで焼き色がつくまで20〜30分焼く。
- ⑧ 焼きあがったら皿に盛り、レモンとプチトマトを添える。



お魚料理が楽しくなるヒント

新鮮な魚の保存は「下ごしらえ」してから冷凍を

新鮮なお魚はその日のうちに食べるのが理想ですが、切り身などが余った時は冷凍保存しておきましょう。その場合、下ごしらえしてから冷凍保存するのがおすすめ。例えば西京みそを切り身につけて冷凍保存しておけば、簡単に調理ができます。

日付を記入しましょう  
保存は1カ月程度を目安に



## 西京漬け

- ① 白みそ・酒・みりん(3:2:1)にしょうゆと砂糖を少々加え、西京みそを作ります。
- ② 冷凍用保存袋に西京みそと鮭の切り身を入れ、空気を抜いて封をし冷凍します。
- ③ 調理するときは袋に入ったまま冷蔵庫か流水で解凍を。凍ったままの加熱調理も可能です。

いかとブロッコリーの  
にんにくしょうゆ炒め



【材料】(2人分)

- ・いか(胴)……………1杯分
- ・オリーブ油……………大さじ1
- ・ブロッコリー……………1/2株
- ・にんにく……………1/2片
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・こしょう……………適量

【作り方】

- 1 いかの皮をむいて胴を開き、表面に斜め格子に包丁で切り目を入れ、約1.5cm幅の棒状に切る。
- 2 ブロッコリーは、茎の皮をむいて厚めの短冊切りにし、残りは小房に分ける。塩少々を加えた熱湯で固ゆでしておく。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくのみじん切りを加えて熱し、①のいかを加えて軽く炒める。
- 4 ②のブロッコリーを加え炒め合わせ、仕上げにしょうゆを加え全体になじませる。
- 5 ③を器に盛り、好みでこしょうをふる。



超簡単！“わかめのふりかけ”  
を使ったスピードレシピ



さけのパリパリわかめ焼き

- 【材料】(2人分)
- ・生さけ……………2切れ
  - ・こしょう……………少々
  - ・小麦粉……………適量
  - ・溶き卵……………1/2個
  - ・わかめふりかけ……………5g
  - ・サラダ油……………大さじ1

いつものお魚切り身。「また、ムニエルかあ(;-)」って言われるのを回避する、こんな裏技レシピ。「さけのパリパリわかめ焼き」はいかが？

【作り方】

- 1 さけにこしょうをふり、小麦粉・溶き卵の順につける。
- 2 フライパンにサラダ油を加えて熱し、①のさけを皮面から焼き、上にわかめふりかけを、まんべんなくふりかける。



ふりかけの塩味が良い味つけに

③ ②のさけを裏返して焼いて、皿に盛り付ける。



おさかな辞典「その2」  
めでたいおさかな辞典

良いことがあるようにとの願いを込めて食べられる魚を、ご紹介いたします。お正月のおせち料理にも数多く使われています。

数の子	かずのこ	ニシンの子やものこと。子宝に恵まれますようにとの願いから。
海老	えび	腰が曲がるまで長生きしてほしいとの願いから。
魚肝	ぶり	出世魚なので、食べた人が出世することを願って。
魚尾	たい	「めでたい」の語呂合わせから。



# サーモンと甘えび たいの手まりずし



## 【材料】(2人分)

- ・米……………2合
- ・すし酢……………大さじ4
- ・サーモン(さく・刺身用)……………40g
- ・たい(さく・刺身用)……………40g
- ・甘えび……………4尾
- ・固ゆで卵の黄身……………1個分
- ・万能ねぎ……………適量
- ・粉チーズ……………適量

## 【作り方】

- ① 米は研いでザルに上げ、水気を切り、炊飯器に米と分量の水を入れて炊き上げる。別の容器にご飯を移し、すし酢を入れ混ぜ合わせて冷ます。冷めたら12等分にし、丸めておく。
- ② サーモン、たいは4cm四方くらいの大きさにそぎ切りで4切れにし、丸めたすし飯に重ねる。
- ③ 甘えびは頭を取り、殻をむき、②のようにすし飯と重ねる。
- ④ 万能ねぎは斜め薄切り、卵の黄身はおろし器でみじんにおろす。サーモンには万能ねぎ、たいには黄身、甘えびには粉チーズをのせ、器に盛る。

冷蔵で  
4~5日程度  
保存できます。



## ふくらぎのオイル煮

### 【材料】(2人分)

- ・ふくらぎ(さく)……………150g
- ・塩(こしょう)……………少々
- ・サラダ菜・レモン……………少々
- ・プチトマト……………適量
- ・オリーブ油……………1/4カップ
- ・しょうゆ……………少々
- ・にんにく……………1/2片
- ① たまねぎ……………1/8個
- ② ローリエ……………1枚
- ③ セロリの葉……………少々

- ① ふくらぎ(さくの場合)は小指程度の大きさの棒状に切り、塩(こしょう)をふり、しばらく置いて水気を出しておく。
- ② 耐熱容器に水気を拭いたふくらぎと①を入れ、オリーブ油を回しかけたら電子レンジ(600W)で2分加熱し冷ましておく。
- ③ 器にサラダ菜を敷き、②を盛り、レモンの薄切りを添える。食べる前にはしょうゆを軽くふりかける。

## 残ったお刺身の活用術

お刺身が残った時におすすめなのが「オイル煮」です。



# さばのカレー竜田揚げ



【材料】(2人分)

- ・さば(半身)……………1枚
- ・塩、こしょう……………適量
- ・れんこん(小)……………1/2本
- ・エリンギ……………1本
- ・ししとう……………小2本
- ・サラダ油……………適量
- A—しょうゆ……………大さじ1/2
- A—みりん……………小さじ1/2
- B—カレー粉……………大さじ1弱
- B—片栗粉……………大さじ3弱

【作り方】

- 1 さばは食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふ



- 2 れんこんは皮をむき、厚さ1cmに切り水にさらす。エリンギは長さを半分にし、縦に4〜6等分に手で裂く。
- 3 ②の片栗粉とカレー粉を混ぜてバットに入れ、汁気を拭いた①にまぶして軽くはたいておく。
- 4 170度のサラダ油で、れんこんとエリンギ、ししとうを揚げて、③のさばを2〜3分カラッと揚げて器に盛り付ける。

## お魚とお酢は相性バツグン サッパリとおいしく仕上げます



お酢は、お魚の臭みやクセを抑え、うま味を引き出してくれるので、魚が苦手な子どもでも食べやすくなります。



たらの酢煮

【材料】(2人分)

- ・たら……………2切れ
- ・酢……………大さじ1
- ・赤たまねぎ……………1/4個
- ・しょうが……………適量

《甘酢》

- ・酢……………大さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩……………少々

《煮汁》

- ・水……………1/2カップ
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・酢……………小さじ2
- ・みりん……………小さじ1
- ・しょうが……………1片

【作り方】

- 1 たらは酢にサツとくぐらせ、水気を拭いておく。
- 2 煮汁のしょうがは薄切りにする。
- 3 鍋に煮汁の材料を入れて煮立て、重ならないように①を並べる。再び煮立ったら火を弱め蓋をして12〜13分煮る。
- 4 赤たまねぎは薄切りにし、熱湯をかけ甘酢に漬ける。
- 5 ③のたらを盛り、④の赤たまねぎ、針しょうがをのせる。



### おさかな辞典「その3」

#### 魚の慣用語

魚は昔から日本人の暮らしに密接に関わってきました。そのため、魚にまつわる慣用語が数多く生まれています。

#### 【エビでタイを釣る】

小さな労力で大きな利益を得ること。エビのように小さくたくさんとれる餌で、高級なタイが釣れることから。

#### 【サバを読む】

都合のいいように数をこまかすこと。冷凍庫のなかった時代、サバは傷みやすく、急いで取引していたので大雑把に数えることが多かったことから。

#### 【ウナギの寝床】

入口が狭く、奥行きが長い家や建物のこと。ウナギの体が細長いことから。

# ぶりのりんご・ケチャップ煮



## 【材料】(2人分)

- ・ぶり……………2切れ
- ・塩、こしょう……………少々
- ・りんご……………½個
- ・小麦粉……………大さじ1
- ・たまねぎ……………½個
- ・グリーンピース……………50g
- ・トマトケチャップ 大さじ3
- ・水……………½カップ
- ・サラダ油……………大さじ1

## 【作り方】

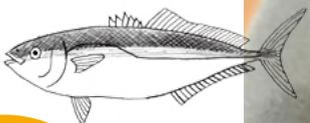
① ぶりはひと口大に切り、塩をふる。10分置き水分を拭き取り、こしょうをふる。りんごは、分量の½量を皮

ごとすりおろして、ぶりと混ぜ合わせる。

② ①の残りのりんごは1cm角に切り、たまねぎはひと口大に切る。

③ ①に小麦粉をまぶし、フライパンに熱した油できつね色になるまで焼き、皿に取り出す。

④ ③のフライパンに②のりんご・たまねぎを入れて炒め、ぶりを戻し、トマトケチャップと水を混ぜて加えて煮込む。塩、こしょうで調味しグリーンピースを加えからめ、皿に盛り付ける。



「フルーツ」をプラスして  
お魚料理が  
楽しくなる  
ヒント

## 味に変化を

煮たり焼いたりする定番の魚料理にフルーツをプラスするだけで、味も見た目も大変身。子どもが喜ぶ一品になります。

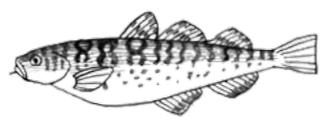
「ぶりのりんごケチャップ煮」では仕上げにたっぷりのりんごを使っています。



魚の切り身を、すりおろしたりりんごやフルーツソースに漬けておくと、フルーツの香りやフルーツに含まれる酵素が効果的にはたらいて、お魚をおいしく仕上げられます。



たらと長いものチーズ焼き



【材料】(2人分)

- ・たら…2切れ(160g)
- ・塩、こしょう…少々
- ①酒…少々
- ②小麦粉…適量
- ・長いもの…200g
- ・にんじん…3cm
- ・牛乳…100cc
- ・塩、こしょう…少々
- ・ピザチーズ…1/3カップ

【作り方】

- ① たらは3〜4つに切って骨を取り除き、下味①をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、水気を拭いた①に小麦粉をまぶし、両面を焼く。
- ③ 長いものは皮をむいて1cmの厚さに切り、厚手のビニール袋に入れてめん棒でたたき、少し固まりが残るくらいにつぶす。にんじんはすりおろしておく。
- ④ ③の長いもの入ったビニール袋に牛乳、にんじん、塩、こしょうを加え混ぜる。
- ⑤ グラタン皿にたら、④、チーズの順に入れ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

お魚をもっと気軽に料理したい！  
超簡単、電子レンジ活用術



3枚におろした切り身は骨も少なく子ども向け料理に最適

切り身を使い、野菜と合わせて電子レンジで調理すれば、栄養満点の洋風シチューが10分足らずで、あっという間にできあがります。

たらと野菜のシチュー

【材料】(2人分)

- ・生たら、あさり…各100g
- ・赤ピーマン、たまねぎ、じゃがいも…各1/2個
- ・グリーンアスパラ 25g(中一本)
- ・トマト缶詰…1/2缶
- ・りんごジュース…1/2カップ
- ・塩…小さじ1/4
- ・こしょう、レモン果汁…少々
- ・オリーブ油…大さじ1
- ①タイム(乾燥)…小さじ1/4
- ②ガーリックパウダー…少々
- ・塩…小さじ1/2弱

【作り方】

- ① たらは一口大に切り、塩、こしょう、レモン汁をかけ下味をつける。
- ② じゃがいも、赤ピーマンはそれぞれ1.5cm角に、たまねぎは5mm幅に切る。グリーンアスパラは根元の皮をむき4等分に切る。

- ③ 深めの耐熱容器に②と①を入れて混ぜ、蓋(もしくはラップ)をして電子レンジ(600W)で3分強加熱する。

- ④ ③に、たら、トマト、あさり、りんごジュース、グリーンアスパラを加えて混ぜ、再び蓋をして電子レンジ(600W)で5分加熱する。たらに熱が通って白っぽくなり、全体が煮えて熱くなったら塩、こしょう(分量外)で味を整えてできあがり。



## 金沢市中央卸売市場の役割

金沢市や石川県はもとより全国・世界各地から届けられる魚や野菜、果物などの生鮮食品等は、鮮度が低下しやすく長期間の貯蔵が困難です。また、天候や生産状況によって価格が大きく変動する傾向があります。

このような生鮮食品の安定供給を行うために、昭和41(1966)年7月に金沢市が北陸初の中央卸売市場として開場したのが金沢市中央卸売市場です。

金沢市中央卸売市場では、食の安全・安心への配慮、「より新鮮・より豊富・より安定した価格」を心がけ、次のような役割を果たしています。

1. 大量の生鮮食品の能率的・衛生的な集荷と分荷
2. 公正な取引による適正で安定した価格の形成
3. 明確な信用決済
4. 消費者への新鮮で多種・多様な生鮮食品の供給
5. 出荷者から継続的で安定した入荷量の確保



### 金沢 旬のお魚レシピ ～市場発～子どもがよろこぶ魚料理編

平成29(2017)年10月 第1版

企画:金沢市 発行:金沢市中央卸売市場

〒920-0024 石川県金沢市西念4丁目7-1 TEL.076-220-2711 FAX 076-222-2903

<http://www.kanazawa-market.or.jp> ✉ [ichiba@city.kanazawa.lg.jp](mailto:ichiba@city.kanazawa.lg.jp)

■ レシピ考案・撮影協力/石野 典子(郷土料理研究家)

■ 編集制作・印刷/株式会社 橋本確文堂

## 今回の料理に使ったお魚たち

お子さんにお魚の形や名前を教えてあげましょう。

