

すこやか家族の
お魚料理集

お年寄りから子供まで、お魚食べてみんな元気!



ご あ い さ つ

本会は、水産総合団体として各種事業を展開しておりますが、その一環として、国民のバランスのとれた食生活をめざし、おさかな普及活動を実施しております。

さて近年、水産物は主として栄養的な面から様々な研究がなされ、そのすぐれた特質が見直されてきております。また、これからやってくる高齢化社会の中で、水産物の果たす役割はますます重要になってくると思われれます。

本書は、特に栄養バランスに配慮し、高齢者の方々ばかりでなく子どもたちまで、家族全員に喜んで食べていただける水産物を使ったメニューの数々を紹介いたします。

本書を通して、皆様の健康を守る主役としての水産物をご理解いただけましたら幸いです。

なお、本書を作成するにあたりご指導、ご協力をいただきました高齢化社会水産物活用促進協議会委員をはじめ水産関係各位に、厚く御礼を申し上げます。

社団法人 大日本水産会

目 次

はじめに……………3

献立メニュー

- ・アジのたたき……………4
- ・白身魚のマヨネーズ焼き……………4
- ・揚げサバの五目あんかけ……………6
- ・サンマのかば焼き重……………7
- ・シーフードのお好み焼き……………8
- ・シーフードマカロニサラダ……………10
- ・サケのグラタン……………11
- ・魚しゃぶ……………12
- ・イワシのポテト巻き揚げ……………14
- ・マグロめし……………15
- ・塩サケずし……………16

主菜メニュー

- ・アジ丼……………18
- ・アサリと卵の丼……………19
- ・チャンポンめん……………20
- ・揚げそばのカニ入りあんかけ……………21
- ・イワシの平造り……………22
- ・サバのレモンソース……………23
- ・銀ダラの変わり衣焼き……………24
- ・う巻き卵……………25
- ・タイの中華風刺身……………26
- ・チクワの二色揚げ……………27

副菜メニュー

- ・焼きさんが……………28
- ・カツオの角煮……………28
- ・マグロの納豆かけ……………28
- ・ぎすけ煮……………29
- ・ふりかけ……………29
- ・ヒジキのいり煮……………29
- ・トビウオのつみれ汁……………29
- ・ホタテ貝のぬた……………30
- ・イカのはんぺん巻き揚げ……………30
- ・かまぼこと春雨の中華風前菜……………30

みんなが喜ぶお魚料理で 「家族だんらん」の食事を取り戻しましょう

武蔵丘短期大学専任講師 久恒恵美子

私たち日本人は、ヴァリエーション豊かな魚介藻類を、古くから上手に食事の中に取り入れてきました。

ところが、最近の生活様式や環境の変化などから、食生活のアンバランスが見られるようになりました。とくに、成長発育盛りのお子どもたちに、その傾向が増してきています。

一方、高齢化社会をむかえて、お年寄りの食生活にもかたよりが出始めていることも見逃せません。

これらは、核家族化の中で、食生活が子どもの嗜好を中心に組み立てられがちなこと、そして、子どもは子どもだけ、お年寄りはお年寄りだけで、家族バラバラに食事をする「個食」化の表れでもあると思います。

今回ここにご紹介するお魚料理の数々は、こうした現状を、より良い方向へ導くためのひとつの契機として、また、すぐれた栄養源である魚介藻類をもっと上手に利用し、バランスのとれた食生活を送っていただくためのヒントとして考えました。

これらの料理は、ふだん見慣れたおなじみの魚を使ったものばかりですが、ちょっと手を加え、目先を変えるだけで、お年寄りから子どもたちまで、家族みんなに抵抗なく、喜んで食べてもらえる味が作りだせます。

そしてこのお魚料理を中心に、家族全員、お年寄りから子どもたちまでの3世代がそろい、みんなで同じ料理を、にぎやかにいただくことの大切さも忘れてはなりません。お友だちやご近所の方々をお招きするのもよいでしょう。こうすることで、魚の持っている良さがさらに生かされ、みんなの健康につながるからです。

味気ない“個食”を追放し「家族だんらんの食事」をされることを提案したいと思います。



すこやか家族の

お魚いっぱい

献立メニュー

食べやすいようにアジは細切りにします。新鮮なアジが手に入ったときにためしてみてください。

アジのたたき

マヨネーズは子供もお年寄りも大好き。柔らかな風味は素材の味をひきたてます。熱いうちにどうぞ。

白身魚のマヨネーズ焼き

お年寄り、そして子どもたちには良質のタンパク質が必要です。魚介類をふんだんに使った昔からの味、新しい味にどんどん挑戦し、だんらんメニューのレパートリーを広げてください。



■ アジのたたき

■ 材料(4人分)

アジ(中)4尾
しょうが(小)1かけ
大根3cm
ワカメ少量
青じその葉10枚
あさつき $\frac{1}{2}$ 束
酒 塩	しょうゆ

■ 作り方

- ① しょうがは皮をむいて細切りにし、水にさらしてから水気を絞る。
- ② 大根はせん切りにして水に放し、ワカメは戻して熱湯に通し、すぐに水にとる。

■ 白身魚のマヨネーズ焼き

■ 材料(4人分)

白身魚(カレイ、タラなど)	・4切れ
白ワイン大きじ1
塩小さじ $\frac{1}{5}$
こしょう少々
玉ねぎ $\frac{1}{2}$ 個
ピーマン2個
マッシュルーム(小)1缶
マヨネーズ大きじ5

■ 作り方

- ① 白身魚は半分になり、①をふって下味をつける。
- ② 玉ねぎは細切り、ピーマンは輪切りにしてタネを除く。
- ③ 貝殻または小皿に白身魚と②の野菜を盛り、マッシュルームをマヨネーズ半量であえてのせ、残りを絞り出し200度のオーブンで7〜8分焼く。



■ハマグリのお潮汁

材料 ハマグリ8個 こんぶ10cm 水3
カップ 塩小さじ1/2 酒大さじ1 木の芽
またはみつ葉少量

■作り方 ①水にコンブをつけておく。

②ハマグリをきれいに洗い、①に入れて酒を加え、火にかける。煮たってきたら塩を加えて味をととのえ、椀に盛って木の芽を添える。

■菜の花の白あえ

材料 菜の花1束(200g) にんじん1/2
本 豆腐1/2丁 いらり白ごま大さじ1 淡色
辛みそ大さじ1 砂糖大さじ1

■作り方 ①菜の花は1〜2分間塩ゆでにし、食べやすく切って水気を絞る。

②にんじんは3cm長さの短冊に切ってゆで豆腐はゆでて水気を絞る。

③すり鉢でごまをすり、みそと砂糖、豆腐を加えてすり混ぜ、食べる直前に菜の花とにんじんをあえ、ごま少量をふる。

■ヤリイカと春野菜の田舎煮

材料 ヤリイカ(小)300g ゆでたけのこ200g
じゃがいも200g さやえんどう80g 酒
みりん 砂糖 しょうゆ だし汁

■作り方 ①イカは腹ワタを除き、胴は1cm幅の輪切りに、足は2、3本ずつにする。

②鍋に酒大さじ2、みりんと砂糖各大さじ1、しょうゆ大さじ3を入れて、イカをさつと煮、とり出す。

③②のあとにだし汁1/2カップを加え、2〜3cm長さの薄切りにしたたけのこ、ひと口大に切ったじゃがいもを加えて煮、さやえんどうを加えてひと煮する。



主菜・副菜を重ねた一品。魚も野菜もたっぷりとれます。取り分けながら和気あいあいと食べましょう。

揚げサバの五日あんかけ



揚げサバの五日あんかけ

材料(4人分)

サバ	4切れ
干しいたけ	2枚
ゆでたけのこ	80g
にんじん	3cm
ねぎ	1/2本
しょうが、グリーンピース各少量	
砂糖	大きさ3
しょうゆ、酢	各大きさ2
④ 固形スープ	1個
かたくり粉	大きさ1
トマトケチャップ	大きさ1
しょうゆ 酒 サラダ油	

作り方

- ① サバはしょうゆ大きさ4、酒大きさ2、しょうがの絞り汁小さじ1につけ、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ② しいたけは水につけて戻し、細切りにする。ゆでたけのこににんじん、ねぎは3〜4cmの短冊切り、しょうがはせん切りにする。
- ③ ④としいたけの戻し汁1カップを混ぜ合わせる。
- ④ 油大きさ2で②を炒め、③を加えて煮、グリーンピースを加えて①にかける。

中華風コーンスープ

材料 スイートコーン(クリームスタイル)小1缶 固形スープ2個 卵2個 しょうがの細切り1かけ分

作り方 ①油大きさ1でしょうがを炒め、水4カップ、固形スープ、酒大きさ1、コーンを加えて煮、アクをとって塩、こしょうをする。
②かたくり粉大きさ1を水大きさ2でといて①に混ぜ、とき卵を少量ずつ流し入れてひと煮する。

献立メニュー



昔ながらの、舌になじんだ味。イワシやアジも使えます。ピーマンを添え、彩りと栄養効果を高めるのが現代風。

サンマのかば焼き重



■サンマのかば焼き重

■材料(4人分)

- 米……………3カップ
- サンマ……………4尾
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………大さじ1/2
- しょうが汁……………小さじ1
- ピーマン……………2個
- 赤ピーマン……………2個
- 粉ざんしょう……………少々
- 酒 みりん しょうゆ 砂糖
- サラダ油 小麦粉 塩

■作り方

- ① サンマは頭と腹ワタを除き、三枚におろして1切れを3つに切り、④につけておく。
- ② ピーマンと赤ピーマンは縦4つに切り、タネを除く。
- ③ 酒、みりん、しょうゆ各大さじ2、砂糖大さじ1を合わせ、少し煮つめてタレを作る。
- ④ 油大さじ1でピーマンを炒め、塩少々をふってとり出す。
- ⑤ サンマの汁気をきって小麦粉をまぶし、④のあとに入れて両面を色よく焼き、タレを入れてからめ、ピーマンを戻して、これもタレにからめる。
- ⑥ ご飯に⑤を盛り、粉ざんしょうをふる。

■みぞれ汁

■材料 鶏ささみ3本 大根おろし1カップ みつ葉またはゆず少量

■作り方 ① ささみはそぎ切りにしてから細く切り、塩小さじ1/2と酒大さじ1をふる。大根おろしは軽く水気をきる。

② だし汁4カップを煮たてて塩小さじ1と酒大さじ2で味つけし、かたくり粉をまぶしたささみを煮、大根おろしを加えてみつ葉を散らす。



タネを全部使って大きく焼き、好みの魚介をたくさんつけて楽しく。切り分けながら好きなところをどうぞ。牛乳、フルーツを添えればバランスも完璧です。

シーフードの お好み焼き

■材料(大1枚・4人分)	
山いも	40g
卵	2個
① 小麦粉、水	各1カップ
塩	少々
キャベツ	3〜4枚
にんじん	3〜4cm
ホタテ貝柱	4個
ゆでタコ	100g
イカ	1ぱい
アサリ(むき身)	100g
万能ねぎ	3〜4本
サラダ油	しょうゆ <small>ほか</small>

■作り方

- 山いもはすりおろしてボールに入れ、卵と①の水、塩、小麦粉を混ぜる。
- キャベツとにんじんは細切り。
- ホタテ貝柱は1個を2〜3枚のそぎ切りに、タコとイカは輪切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ホットプレートを熱くし、①を入れてのばし、キャベツとにんじんを散らし③とアサリをのせ、①を少量かけ、しょうゆ、ウスターソース、マヨネーズを好みで塗り、ふたをして蒸し焼きにするか両面を焼く。

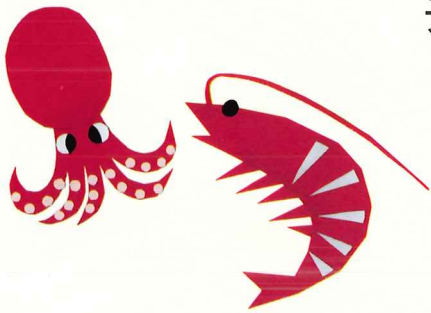
お盆いっぱい

献立メニュー





ランチにも向くボリュームいっぱいのサラダです。
フルーツと牛乳を添え、栄養のバランスもしっかり。



シーフードマカロニサラダ

■材料(4人分)

大正エビ	150g
ゆでタコ	80g
マカロニ	150g
にんじん	(小) 1/2本
玉ねぎ	(小) 1/2個
セロリ	1/2本
スタツドオリーブ	8個
パセリ(みじん切り)	適宜
レタス	1個
マヨネーズ	大さじ6
塩	こしょう
酢	サラダ油

■作り方

- マカロニは塩ゆでにし、塩と酢、こしょう少々をふって下味をつける。
 - にんじんは花形に切つてゆで、玉ねぎは細切り、セロリは薄切り。
 - 鍋に水1カップ、にんじんの皮やセロリ、パセリの茎、背わたをとったエビを入れ、沸騰後2分間ゆでてそのまままし、殻をむいて塩、こしょうをする。
 - ①〜③、タコの薄切り、スタツドオリーブの輪切り、パセリをマヨネーズであえる。
 - レタスをぎく切りにして器に盛り、④をのせる。
- ・フルーツの盛り合わせを添える。



なめらかな舌ざわり、やさしい味わいが人気のグラタン。サケが加わればお年寄りにもむく洋風のおかずになります。

サケのグラタン



■ チコリとプチトマトのサラダ

■材料(4人分) ベルギーチコリ1個 プチトマト6個 クレソン1把 フレンチドレッシング大きじ3

■作り方

①チコリは1枚ずつにし、よく洗って水気をきり、同じ大きさになるようにそぎ切りにする。

②プチトマトは輪切り、クレソンは葉先を摘む。

③①、②をドレッシングであえる。

■ サケのグラタン

■材料(4人分)

生サケ……………4切れ
ほうれん草……………1把
玉ねぎ(みじん切り)……………(小)1個
牛乳……………2カップ
固形スープ……………1個
レモン汁……………少々
おろしチーズ……………大きじ3〜4
塩 こしょう バター 小麦粉
酒 白ワイン

■作り方

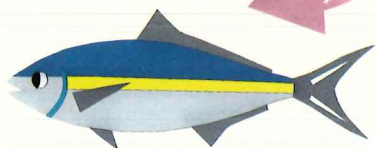
①生サケはひと口大に切って塩、こしょう、レモン汁をふり、小麦粉をまぶしてバターでソテーし、白ワイン大きじ2をふってひと蒸しする。

②ほうれん草はゆでて3〜4cm長さに切り、バター大きじ1で炒め、塩とこしょう、水各少々を加えて炒める。

③玉ねぎをバター大きじ3で炒め、小麦粉大きじ5をふり入れ、牛乳、水1カップ、固形スープ、塩小さじ

1/2、酒大きじ1を加え、煮たったら弱火にかえて煮、レモン汁をふる。

④器にほうれん草を敷いてサケを並べ、③をかけておろしチーズをふり、ところどころにバターをのせて250度のオーブンで焼き色をつける。



家族で囲む鍋料理。今日は目先を変えて魚のしゃぶしゃぶ。火の通りが早く、クセのない白身魚を中心に使います。

魚しゃぶ

■材料(4人分)	
ハマチ、ヒラメ	各2切れ
ホタテ貝柱	4個
しらたき	1個
白菜	2〜3枚
春菊	1/2把
生しいたけ	8枚
にんじん	50g
ねぎ	1本
コンブ	10cm
青じそ	10枚
薬味(天根、あさつき、すだち)	適宜
酒	適宜
しょうゆ	適宜
塩	適宜

■作り方

- ① ハマチ、ヒラメ、ホタテ貝はごく薄切りにして塩少々をふる。
 - ② しらたきは切って下ゆでする。
 - ③ にんじんは花形に、白菜はざく切り、ねぎは斜め切り、生しいたけは石づきをとって笠に飾り包丁を入れ春菊は葉先を摘む。
 - ④ 鍋にコンブと水4カップを入れ火にかけて、酒大さじ2、しょうゆ大さじ3、塩少々を加え、①〜③を煮て好みの薬味でいただく。
- ・最後にうどんを入れて煮る。

お盆いっぱい

献立メニュー





体により成分を含むイワシの良さが見直されています。新しい感覚のフライは中身が柔らかいので食べやすい。トマトケチャップ、マヨネーズ、ウスターソースなど好みの味でどうぞ。

イワシのポテト巻き揚げ



■イワシのポテト巻き揚げ

■材料(4人分)

イワシ	(小) 8尾
じゃがいも	300g
にんじん	3cm
グリーンピース	大きじ2
玉ねぎ	1/2個
マヨネーズ	大きじ3
卵	1個
塩 しょう油 酢 小麦粉	
パン粉 油	

■作り方

- ① イワシは手開きにして水気をふきとり、塩、こしょう各少々をふる。
- ② じゃがいもとにんじんはいちよう切りにし、塩ゆでにしてゆで汁をきり、塩とこしょう、酢各少々をふって下味をつける。
- ③ 玉ねぎは細切りにして塩もみし、水にさらして水気を絞る。
- ④ ②、③、グリーンピースをマヨネーズであえ、サラダにする。
- ⑤ イワシの身のほうに小麦粉を薄くふり、サラダをのせて巻き、小麦粉とき卵、パン粉をつけて揚げる。貝割れ菜をそえて。

・市販のポテトサラダを使うと簡単。

■春雨ときゅうりの酢のもの

■材料(4人分) 春雨40g きゅうり10本 カニ風味かまぼこ3〜4本

- 作り方 ①春雨はゆでて戻し、きゅうりは細切り、かまぼこも細くさく。
- ②酢大きじ2、砂糖大きじ1〜1.5、しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/3、しょうが汁小さじ1を混ぜて①をあえる。

■はんぺんのスープ

■作り方 ①玉ねぎの値はんぺん1枚 絹さや20gは1cmの角切り。

- ②バター大きじ1で玉ねぎを炒め、スープ3カップ、酒大きじ1〜2を加えて煮絹さや、はんぺんを加えてひと煮し、塩、こしょうをする。

献立メニュー



ごまをまぶし、風味と栄養をプラス。普通はすし飯で作りますが、血圧が気になる人は普通のご飯を使います。

マグロめし



■小松菜の辛子あえ

■材料(4人分) 小松菜300g しめじ1パック とき辛子小さじ1

■作り方 ①小松菜は塩ゆでにして水にとり、3〜4cm長さに切って水気をよく絞る。

②しめじは石づきを除き、鍋に入れて酒大さじ1をふり、蒸し煮にする。

③しょうゆ大さじ2、とき辛子、水大さじ1を混ぜて①、②をあえる。

■シジミのみそ汁

■材料(4人分) シジミ300g コンブ5cm みそ大さじ3 あさつき

■作り方 ①水3カップに切り目を入れたコンブをつけておく。

②シジミはきれいに洗い、水に5〜6時間つけて砂を吐かす。

③①にシジミを入れて火にかけ、沸騰直前にコンブをとり出す。

④シジミの口が開きかけたら酒大さじ1、みそを入れてひと煮し、あさつきの小口切りを散らす。

■マグロめし

■材料(4人分)

米	3カップ
マグロ	300g
しょうが汁	大さじ1
もみのり	少量
青じそ	10枚
いり白ごま	少量
わさび	少量
しょうゆ	みりん

■作り方

①マグロは刺身に作るよりもやや薄めのそぎ切りにし、しょうゆ½カップ、みりん大さじ2、しょうが汁を合わせた中につけておく。

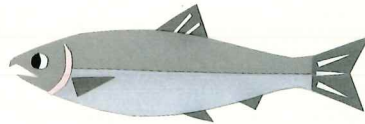
②①の半量にごまをまぶしつける。

③器にご飯を盛り、青じそをはさみながら、マグロのごまをつけたもの、つけてないものを交互に少しずつ重ねながら並べていく。

④わさびを天盛りにする。

・青じそをはさむ代わりに、青じそを細切りにし、水にさらしたものをごまろにつけ、ご飯にのせても香りがよく、おいしい。

・すし飯にするなら、ご飯4人分に酢大さじ3、砂糖大さじ2、塩小さじ1を混ぜる。



イクラ、錦糸卵をのせて思いきりリッチに。青菜とじゃこの煮びたしを添え、不足しがちな鉄とカルシウムを補います。

塩サケずし

■材料(4人分)

米	2カップ
コンブ	10cm
① 酢	大きじ3
② 砂糖	大きじ2
③ 塩	小さじ1
塩サケ(甘塩)	3切れ
きゅうり(またはみつ葉)	2本
イクラ	40g
錦糸卵	卵1個分
白ごま	大きじ2
酒	

■作り方

- ① 米は炊く30分以上前に洗って水加減をし、コンブと酒大きじ2を加えて普通に炊く。
- ② 10分間蒸らして飯台にあげ、①を合わせて混ぜ、すし飯を作る。
- ③ 塩サケはひと口大に切り、焦がさないように焼くかゆでる。
- ④ きゅうりは小口切りにして塩をし、しんなりとしたら絞って甘酢をふる。
- ⑤ すし飯にサケときゅうり、白ごまを混ぜて器に盛り、イクラと錦糸卵を飾る。ノリを散らしてもよい。

■ジャコと小松菜のおひたし

■材料 小松菜300g チリメンジャコ大きじ3 しょうが5g

■作り方 ① 小松菜はゆでて3cm幅に切り、水気を絞る。

② 油大きじ $\frac{1}{2}$ でしょうがの細切りとジャコを炒め、小松菜を加えて炒める。

③ ②にしょうゆとみりん各大きじ1を加えて炒め煮にする。

※豆腐とワカメのすいものを添える。



献立メニュー



おなじみの魚で変化に富んだ味を作るには、和風・洋風・中華風でヴァリエーションをつけるのが簡単。同じ魚でも、また違った味が楽しめます。

お年寄りの食べやすさを考えた

お魚いっぱい

主菜メニュー

アジ井

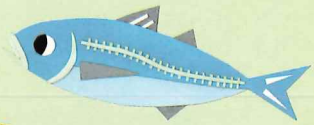
■材料(1人分)

アジ(二枚におろしたもの)	80g
塩(アジの3%)	小さじ1/2
酢	大きじ1
砂糖	小さじ2弱(5g)
米	120g(3/4カップ)
酢	大きじ1
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/4(1・25g)
おろししょうが	少量
青じそ	少量

■作り方

- ①三枚におろしたアジはざるに並べて両面に塩をふり、2〜3時間おく。
- ②アジをバットに入れ、砂糖をふり、ひたひたにかぶる程度の酢を注いで3〜4分間おき、薄皮をむいてからそぎ切りにする。
- ③④を混ぜて合わせ酢を作り、かために炊いたご飯に混ぜてすし飯を作り、丼に盛り、青じそ、②のアジをのせ、おろししょうがを添える。

なまの魚は消化がよいので、新鮮なものが手に入ったらぜひ挑戦。すし飯でも普通のご飯でもよく合います。



アサリと卵の丼

■材料(1人分)

アサリ(むき身).....	50 g
米.....	120 g(3/4カップ)
玉ねぎ.....	1/2個(40 g)
みつ葉.....	少量
卵.....	1個
④ だし汁.....	1/4カップ
しょうゆ、みりん・各大さじ1	1
砂糖.....	小さじ1

■作り方

- ① アサリはざるに入れ、さっと水洗いをして水気をきる。
- ② 玉ねぎは1cm角に切り、みつ葉はざく切りにする。
- ③ 親子丼用の鍋、または小さなフライパンに玉ねぎとアサリ、④を入れて火にかける。
- ④ 沸騰したらとき卵を回し入れてふたをし、半熟状になったらみつ葉を散らし、火からおろし、ふたをしてひと蒸らしする。
- ⑤ 丼にご飯を入れて④を汁ごと盛る。
・好みで長ねぎを使ってもよく合うが、玉ねぎと半量ずつ使ってもよい。

アサリは鉄とカルシウムの手軽な供給源です。
卵と組み合わせると柔らかく、味のとり合わせも抜群。



■ チャンポンめん

■ 材料(1人分)

さつま揚げ	40 g
魚肉ハム、イカ	各 20 g
アサリむき身	15 g
にんじん、ゆでたけのこ	各 10 g
キャベツ	30 g
玉ねぎ	20 g
ピーマン	5 g
中華生めん	100 g
固形スープ	1/2個

■ 作り方

- ① さつま揚げは熱湯をかけて油抜きをし、5 mm厚さに切る。
- ② ハム、イカは短冊切りにする。
- ③ にんじん、たけのこ、キャベツは短冊、玉ねぎとピーマンは細切り。
- ④ 油小さじ1 $\frac{1}{2}$ (6 g)で①~③、アサリを炒め、水150 ccと固形スープ、塩小さじ $\frac{1}{6}$ 弱(0.7 g)、しょうゆ小さじ $\frac{1}{6}$ (1.2 g)、こしょう少々を加えて煮かたく粉小さじ $\frac{1}{3}$ 強(1.2 g)を水少々でといて加え、薄いとろみをつけ、ゆでた中華めんにかける。

魚介、野菜がたくさん入っていて、多くの種類の食品を一度に食べられます。少量の油でさっと炒めるのがコツ。



揚げそばのカニ入りあんかけ

■材料(1人分)

カニの身	30g
中華蒸しめん	1玉
卵	1個(60g)
しょうが	1/3かけ
グリーンアスパラガス	50g
スープ	2/3カップ
酒	大さじ2/3
塩	小さじ1/6
かたくり粉	大さじ1

■作り方

- ①カニの身はほぐし、軟骨を除く。
 - ②しょうがはせん切り、グリーンアスパラガスは斜め切りにする。
 - ③②を混ぜ合わせる。
 - ④卵は割りほぐし、塩、こしょう少々を混ぜる。
 - ⑤油大さじ2/3でしょうがを炒め、④の卵を流し入れていり卵を作る。
 - ⑥油大さじ1/3をたしてアスパラガスを炒め、カニを炒め合わせ、③を加えて煮、塩、こしょうで調味する。
 - ⑦めんを揚げて⑥をかける。
- ・スープはチキン味のスープの素で。

ときにはぜひたくにカニを使って。とろりとしたあんはのどごしがよく食べやすい。ご飯にのせてもおいしく食べられます。



■ イワシの平造り

■ 材料(1人分)	
イワシ	(正味) 70g
大根	20g
あさつき	5g
しょうが	1/2かけ
青じそ	2枚
④ すだちの絞り汁	
しょうゆ	15g
だし汁	5g

■ 作り方

- ① イワシは三枚におろして皮をひきひと口大のそぎ切りにする。
 - ② 大根はごく細いせん切りにして水に放し、水気をきる。
 - ③ あさつきは小口切り、しょうがはすりおろす。
 - ④ 大根を盛って青じそをのせ、イワシを盛り、あさつきとしょうがを散らす。
 - ⑤ ④を混ぜ、イワシにつけて食べる。
 (給食へ応用するとき)
- イワシはいたみやすいので酢につけてしめ、しょうゆをつけて供する。
 ひと塩をして焼いてもよい。

イワシは成人病予防に効果的な不飽和脂肪酸、IPA、DHAをたくさん含みます。これらを生かすには、刺身は最も効率の良い食べ方です。



サバのレモンソース

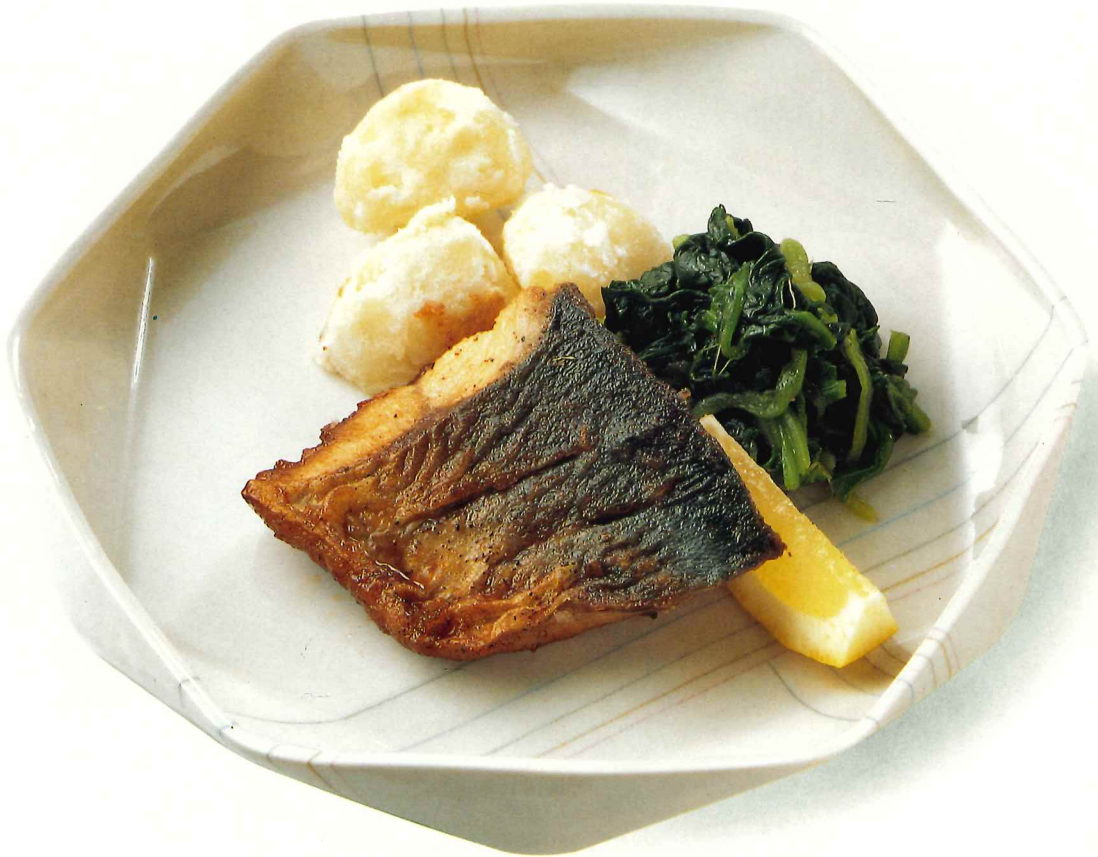
■材料(1人分)

サバ(三枚におろしたもの)	60 g
レモン汁	4 g
ウスターソース	4 g
じゃがいも	60 g
ほうれん草	2 茎
レモン(くし形切り)	1 切れ
塩	こしょう
油	バター
酒	

■作り方

- ① サバに塩0.4g、こしょう少々をふり、下味をつけておく。
- ② フライパンを熱くし、油1g、バター0.5gを入れ、サバの両面をきつね色に焼く。
- ③ ②に酒0.5g、レモン汁、ウスターソースをふり、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ じゃがいもは柔らかかくゆで、ゆで汁をきって粉ふきにする。
- ⑤ ほうれん草をゆで、バター少量でソテーし、④とともにサバと盛り合わせ、レモンを添える。

身離れのよいサバはお年寄りにも子どもにも食べやすく、成人病予防効果も。レモンとウスターソースで新しい洋風感覚の一品。



銀ダラの変わり衣焼き

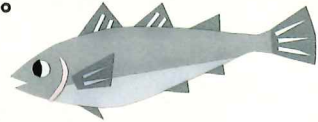
■材料(1人分)

銀ダラ(切り身).....	60 g
山いも.....	50 g
ゆかり粉.....	5 g
じゃがいも.....	60 g
グリーンピース(冷凍).....	大さじ2
塩 しょう 酒 かつくり粉	
油 砂糖	

■作り方

- 1 銀ダラはひと口大に切り、塩と酒各0.3g、こしょう少々をふる。
 - 2 山いもは皮をむいてすりおろし、ゆかり粉を混ぜる。
 - 3 ①の水気をふきとってかつくり粉をまぶし、②をたっぷりつける。
 - 4 油3g(小さじ1弱)で③を炒め焼きにする。
 - 5 じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切って洗い、鍋に入れてひたひたにかぶるくらいの水、砂糖小さじ2、塩0.5gを加えて柔らかく煮、グリーンピースを加えてひと煮する。
 - 6 銀ダラに⑤を添えて盛る。
- ・山いもはミキサーですると簡単。

淡泊でやさしい味の白身魚にゆかりの風味をプラス。ふんわりとした山いもの衣で、お年寄りにも食べやすい工夫がしてあります。



う巻き卵

■材料(1人分)	
ウナギの蒲焼き	20g
ほうれん草	25g
卵	1個(60g)
塩	0.4g
酒+だし汁	8g
砂糖	4g
油	8g

■作り方

- ① ウナギは軽く焼く。
 - ② ほうれん草はゆでて水にとり、さめたら水気を絞る。
 - ③ 卵は割りほぐし、④で調味する。
 - ④ 卵焼き器を熱して油をなじませ、③の卵液を流し入れる。半熟状になったらウナギとほうれん草を中心より手前にのせて巻き上げ、端によせる。あいた部分に卵液を流し入れて繰り返し巻いて形をととのえる。
 - ⑤ 食べやすい大きさに切って盛り。へ給食へ応用するとき
- 玉ねぎの薄切りを卵液に加え、バットに流し入れてウナギとほうれん草をのせ、その形のまま焼く。

少量のウナギでも満足感が得られます。ほうれん草と一緒に巻き込んで栄養価アップを計りました。



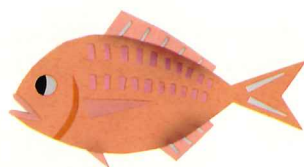
タイの中華風刺身

■材料(1人分)	
タイ(刺身用)	80g
長ねぎ	25g
しょうが	1g
にんじん	3g
レタス	30g
あさつき	少々
しょうゆ	10g
ごま油	2g

■作り方

- ①タイはひと口大の薄いそぎ切りにする。
 - ②長ねぎ、しょうが、にんじんは3〜4cm長さの細切りにし、それぞれ別に水につけておく。
 - ③レタスも細切りにして器に盛り、②の野菜の水気をきってのせ、タイを形よく盛ってあさつきの小口切りを散らす。
 - ④しょうゆとごま油を混ぜ合わせてたれを作り、③につけながら食べる。
・刻んだピーナッツを加えてもよい。
- 〈給食へ応用するとき〉
軽くゆでたイカやタコで作る。

さっぱりとして味わいのよいタイはどなたにも好まれる味。野菜もサラダ感覚で食べられるのがうれしい点です。



主菜メニュー

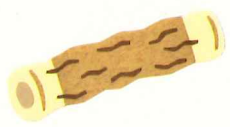
チクワの二色揚げ

■材料(1人分)	
チクワ	50g
小麦粉	5g
卵	2/3g
水	2g
青のり粉	少々
小麦粉	5g
卵	2/3g
水	1g
にんじん(すりおろし)	5g
パプリカ	少々
油	

■作り方

- ①チクワは横半分、縦半分に切って1本を4つ割りにする。
 - ②④と⑥、それぞれを混ぜ合わせて2種類のころもを作る。
 - ③チクワの半量ずつに②をつけて揚げる。
- ・おべんとうのおかず、酒のおつまみにもぴったり。
- 〈給食へ応用するとき〉
夏にはパプリカの代わりにカレー粉を使い、食欲をすすめるとよい。

手近な材料で経済的なおかず。チクワの切り方に注目。ごちそう風に見えます。やわらかくて食べやすい一品。



健康、体力作りを考えた

お魚いっぱい



副菜メニュー

お年寄りと子どもの場合、味つけはできるだけ薄味に。また魚介藻類を中心に、野菜類を必ず組み合わせ、食卓にいつものせるようにしてください。



ご飯とともによく合う。白身魚で応用も。

焼きさんか

■材料(1人分)

- アジ……………(正味)75g
- 玉ねぎ、にんじん……………各15g
- 卵……………1/4個
- ① パン粉……………1/8カップ
- 小麦粉、みそ……………各大きじ1/2
- けしの実……………少量

■作り方

- ① アジは小骨を除いてすり身にする。
 - ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして炒め、①、②と混ぜ、油を塗ったアルミ箔に塗りつけ、けしの実をふって中温のオーブンで焼く。
- ・じゃがいもとピーマンのごまマヨネーズあえを添える。

手作りならではの薄味。塩分が気になる人にも。

カツオの角煮

■材料(1人分)

- カツオ……………75g
- しょうが……………少量
- ① しょうゆ、酒……………各大きじ1
- 砂糖……………大きじ1/4
- みりん……………少量

■作り方

- ① カツオは1cmの角切りにする。
- ② 鍋にしょうがの細切り、①を入れて煮たて、カツオを入れてさつと混ぜ、煮たつたら弱火にかえ、落としふたをして柔らかく煮、仕上げにみりんを少々ふる。



マグロと納豆は消化しやすい良質のたんぱく源です。

マグロの納豆かけ

■材料(1人分)

- マグロ(切り身)……………25g
- ひき割り納豆……………13g
- あさつき……………少々
- とき辛子 しょうゆ……………少々

■作り方

- ① マグロを2cmの角切りにする。
- ② 納豆をざっと刻み混ぜる。
- ③ 小鉢にマグロを入れて納豆をかけ、しょうゆ小さじ1をかけ、あさつきの小口切りを散らし、とき辛子少々を天盛りにする。



おいしく食べながら
カルシウムもしっかり。

■ぎすけ煮

■材料(1人分)	
煮干し(イリコ)	5 g
大豆(水煮したもの)	10 g
① 砂糖	3 g
しょうゆ	1.5 g
白いりごま	0.5 g
かたくり粉	油



■作り方

- ①大豆は水気をきり、かたくり粉をまぶして180度の油で揚げる。
 - ②煮干しは160度の油で素揚げにする。
 - ③①を煮たてて①、②にからめ、白ごまをふる。
- ・柔らかいので子どもや高齢の方にも。

香ばしさに魅かれ、
つい手がのびてしまう。

■ふりかけ

■材料(1人分)	
シラス干し	6 g
白いりごま	0.5 g
削りぶし	0.3 g
青のり粉	0.3 g

■作り方

- ①鍋を熱くしてシラス干しを入れ、からいりする。
 - ②①に白ごまを加え、シラス干しがカリカリになるまでいる。
 - ③削りぶしを加えて火を通し、青のり粉を加えて混ぜる。
- ・好みて塩少々を加える。



ヒジキは鉄とカルシウム豊富。
常備菜に最適の一品。

■ヒジキのいり煮

■材料(1人分)	
ヒジキ	20 g
ちくわ	1本
にんじん	3 cm (20 g)
チリメンジャコ	15 g
油	だし汁 しょうゆ 酒
みりん	

■作り方

- ①ヒジキは水につけて戻し、ちくわは輪切り、にんじんは細切りにする。
- ②油大さじ1でヒジキ、ちくわ、チリメンジャコを炒め、だし汁1カップと酒、砂糖、しょうゆ各大さじ1を加え、にんじんを入れてひと煮し、みりん大さじ1で味をととのえる。



旬の脂ののった魚を
やわらかく食べやすく。

■トビウオの つみれ汁

■材料(1人分)	
トビウオ(三枚おろし)	20 g
小麦粉	1 g
① みそ	2 g
ねぎ(みじん切り)	5 g
しょうが汁	0.5 g
みょうが、青ねぎ	少量
大根(薄切り)	25 g
だし汁	塩 酒 しょうゆ



■作り方

- ①トビウオはすり身にし、①、水大さじ2をすり混ぜる。
- ②だし汁1カップ、塩0.8g、酒7g、しょうゆ1.5gを煮たて、①と大根を煮、みょうがと青ねぎを散らす。



ホタテのやさしい甘さを
酢みそが引き締めます。

■ホタテ貝のめた

■材料(1人分)

ホタテ貝柱	50 g
わけぎ	25 g
ワカメ(戻して)	10 g
粉辛子	小さじ1/8
みそ 砂糖 酢 酒	

■作り方

- ①ホタテ貝柱はかたい部分を除き、四つ割り、またはそぎ切りにし、熱湯に入れてひと煮し、ざるにとる。
- ②①のあとで3 cmに切ったわけぎをゆで、ざるにとってさます。
- ③辛子をといてみそと砂糖各小さじ1を混ぜ、酢大さじ1/2と酒大さじ1/2のばし、①、②、ワカメをあえる。

ゲソはさつと揚げると、
かたくなりません。

■イカのはんぺん 巻き揚げ

■材料(1人分)

イカのゲソ(足の部分)	1/2はい分
はんぺん	1/2枚
のり	1/2枚
酒 塩 油	

■作り方

- ①ゲソは先端のかたい部分を切り落とし、2本ずつに切り、酒と塩各少々を入れた熱湯でさつとゆでる。
- ②はんぺんは厚みを2、3枚に切る。
- ③はんぺんでゲソを巻き、帯状に切ったのりで巻き、水をつけて止める。
- ④中温の油で③を揚げる。



練り製品は塩気を含む
ので味つけは薄めに。

■かまぼこと春雨 の中華風前菜

■材料(1人分)

かまぼこ	30 g
カニ風味かまぼこ	1 本
春雨	10 g
きゅうり	30 g
しょうが汁	少量
チリメンジャコ プチトマト	



■作り方

- ①春雨は熱湯につけて戻し、ざく切りにして塩と酢各少々で味をつける。
- ②きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りにし、春雨と混ぜ、酢としょうゆ各小さじ1、砂糖小さじ1/2、ごま油小さじ1/2、しょうが汁と混ぜ、かまぼこの薄切りと盛る。

ちょっとした配慮がお年寄りに喜ばれます

■材料は食べやすい大きさに

お年寄りは歯が弱いいため、大きなものをガブリと食べるのは苦手。材料は食べやすい大きさに切りそろえ、口にはこびやすくしてあげることが大切です。



■材料に火を通しすぎないように

イカ、タコ、貝類は、火を通しすぎると固くなりがちです。柔らかく仕上げるため、火加減には充分注意してください。



●協力

高齢化社会水産物活用促進協議会委員（アイウエオ順）

柴田 博……………東京都老人総合研究所 地域保健研究部長
田坂 行男……………外食産業総合調査研究センター 主任研究員
土屋 和……………日本鯉鮪漁業協同組合連合会 販売部副調査役
永田麟児郎……………日本給食サービス協会 専務理事
中村 昌久……………全国水産加工業協同組合連合会 指導部長
花村 満豊……………日本栄養士会 理事長
久恒恵美子……………武蔵丘短期大学 専任講師
福島 輝 男……………全国水産物卸組合連合会 専務理事
三浦 義 明……………全国漁業協同組合連合会 中央シーフードセンター所長

〈魚料理メニュー作成〉久恒恵美子

〈料理制作〉堀江泰子・堀江ひろ子

●

すこやか家族のお魚料理集

平成4年3月発行

監修●高齢化社会水産物活用促進協議会委員

発行●社団法人 大日本水産会 事業部

〒107 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル8F

TEL 03-3585-6684



すこやか家族の
お魚料理集