

すこやか家族の
お魚料理集

作りやすい！食べやすい！



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、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、水産物の果たすやくわりはますます重要になってくると思われれます。

本書は、高齢者の方々が作りやすく、しかも簡単にできる水産物を使ったメニューを中心にご紹介いたします。

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齡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……………1

●手間いらずの 簡単メニュー

- ブリの柚香焼きの献立……………2
- ヒジキとアサリの炒め煮……………4
- ウナギの中国風卵焼き……………5

●食べやすさ優先メニュー

- カレイのおろし煮の献立……………6
- タコとさといもの柔らか煮……………8
- サワラの梅肉蒸し……………9

●経済性優先メニュー

- ジャコ入り炒り豆腐の献立……………10
- サツマアゲの煮物……………12
- イワシの変わり蒲焼き……………13
- サバの韓国風しょうゆ煮……………14
- オムレツのアサリあんかけ……………15

●お刺し身アレンジメニュー

- カツオ丼の献立……………16
- 白身魚の酢の物……………18
- マグロとオクラのたたき……………19

●旬の味を楽しむメニュー

- カツオのたたきの献立……………20

●同居家族のための ボリュームメニュー

- サケのコロッケの献立……………22
- ポイルホタテのクリームシチュー……………24
- 魚ギョーザ……………25
- カキのケチャップ焼き……………26
- タラのカレースープ煮……………27

●簡単副菜メニュー

- カマボコのウニ焼き……………28
- チリメンジャコのおろし和え……………28
- モズクの酢の物……………28
- 明太子ポテト……………28

食事作りは 身近な、最高の運動です。

武蔵丘短期大学助教授 久恒恵美子

ご自分の健康作りのために、運動をされることは大変結構なことです。しかし、身近なところに、とても手軽にできる、すばらしい運動があります。それは「食事作り」です。

食事を作るためには、まず、材料の買い出しを、つまり「買い物」をしなくてはなりません。それは、からだを動かすことにつながります。そして、材料の組み合わせ、調理の方法や手順を考えることで、頭を働かせることにもつながります。

「調理」は、手先ばかりの作業ではなく、体全身をつかわなくてはできませんし、味付けや火加減、加熱時間の調節等、頭をフル回転させなくてはなりません。

日常生活の中で運動というものを考える場合、高齢者の方々ととって、「食事作り」を積極的に行うことは、まさに運動そのものといえましょう。

そのような身近な運動としての「食事作り」を高齢者の方々に楽しんでいただけるように、今回は、作る手間の面、食べやすさの面、そして味の面からも配慮したお魚料理を集めました。ぜひお作りになってください。



調理と
あとかたづけが
ラクラクできる

手間いらずの簡単メニュー

焼く、煮る、和えるを組み合わせた献立は魚を焼く間に他の料理ができる組み合わせの代表例です。料理方法に変化をつけると、短時間ですむだけでなく、自然に栄養バランスがとれます。

ブリの柚香焼きの献立

ブリの柚香焼き

材料（2人分）

ブリ	2切れ
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ½
酒	大さじ1
ゆず半月切り	2枚
大根おろし	適宜
しょうゆ	少々
柚子半月切り	2枚

作り方

- ① しょうゆ、砂糖、酒を混ぜ合わせてブリにからめ、ゆずをのせてそのまましばらくおき、充分味をしみこませる。
- ② 温めておいたオーブントースターにブリを入れ、5分ほど焼いて火を通す。途中で一度つけ汁をはけ塗り、おいしそうな照りを出す。
- ③ ブリを器に盛ってゆずをのせ、大根おろしを添えてしょうゆをたらす。

大根とチクワの煮物

材料（2人分）

大根	200g
にんじん	50g
しょうがの薄切り	1かけ分
チクワ	1本
サラダ油	小さじ1
固形スープの素	½個
酒	大さじ1
しょうゆ	少々

作り方

- ① 大根は皮をむき、7〜8mm角のさいのめ切りに、にんじんは大根より少し小さめのさいのめ切りにする。
- ② サラダ油でしょうがを炒め、①を加えてさらに炒め、水¼カップ、砕いたスープの素、酒を加えて落としぶたをし、柔らかくなるまで煮る。





③ 1.5 cm 幅に切ったチクワを入れてひと煮し、しょうゆで味を調える。

三つ葉のおひたし

材料 (2人分)	
三つ葉	50g
えのきだけ	1袋
酒	大さじ½
薄口しょうゆ	小さじ2~3
だし汁	大さじ½
かつお節	適宜

作り方

- ① 三つ葉は洗ってさつとゆでて水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
- ② えのきだけは根元を落として半分にきり、酒をふって蒸すか、ラップをし、電子レンジで1分ほど加熱する。
- ③ 薄口しょうゆとだし汁を合わせて①、②をあえ、器に盛ってかつお節をのせる。

**ワカメのみそ汁
果物 (いちご)**

ヒジキとアサリの炒め煮



手間いらずの
簡単メニュー

材料（2人分）

ヒジキ50g
アサリ（缶詰）1缶
にんじん3cm
サラダ油大さじ1
だし汁1カップ
しょうゆ大さじ3
酒大さじ2
砂糖大さじ2～3
しょうゆ、みりん各少々

作り方

- ① ヒジキは水でもどし、ざるに上げて水けをきる。アサリは汁けをきり、缶汁はとっておく。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ サラダ油を熱してヒジキ、アサリの順に炒め、だし汁、アサリの缶汁、しょうゆ、酒、砂糖を加えて落としぶたをし、汁けがなくなるまでゆっくり煮る。
- ④ しょうゆ、みりんで味を調えてにんじんをのせ、ふたをしてひと煮し、全体を混ぜて器に盛る。

ウナギの中国風卵焼き



材料（2人分）
ウナギの蒲焼き …(小)1パック
にら ……………1/2束
卵 ……………3個
片栗粉 ……………小さじ1
酒 ……………大さじ1
塩、こしょう ……………各少々
サラダ油 ……………大さじ1

作り方

- ① ウナギは縦半分に分けて切って1cm幅に切り、にらも1cm幅に切る。
- ② ボウルに片栗粉を入れてよくほぐし、酒で溶き、卵を割り入れてよくほぐし、塩、こしょう、ウナギとにらを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して②を一度に流し入れ、大きく混ぜてふたをし、中まで火を通す。
- ④ 食べやすく切って器に盛る。



柔らかく
骨も気にならない

食べやすさ優先メニュー

骨ばなれがよくて箸でさばきやすい魚を選び、蒸す、ゆでるなどのやわらかい調理方法を選びます。しょうゆ味が基本ですが、食欲のないときは梅干しやしょうがなど香りも長年親しんできたものを。

カレイのおろし煮の献立

カレイのおろし煮

材料（2人分）

カレイ	2切れ
しめじ	½パック
大根	200g
大根葉	適宜
だし汁	¾カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1

作り方

- ① しめじは石づきをとって小房に分け、大根はすりおろす。大根葉はゆでて水けを絞り、2cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁、薄口しょうゆ、酒、を合わせて煮立て、カレイを重ならないように並べ入れ、ときどき煮汁をかけながらゆつくりと煮る。
- ③ しめじ、大根おろし、大根葉を加えてひと煮し、器に盛る。



春菊の白あえ

材料（2人分）

春菊（ゆでたもの）	……50g
こんにゃく（白）	……¼枚
にんじん	……少々
木綿豆腐	……¼丁
白ごま	……大さじ1強
みそ	……大さじ1
砂糖	……大さじ1
酒、またはみりん	……少々

作り方

①春菊は水けを絞って3〜4cm長さに切り、こんにゃくとにんじんは短冊切りにしてゆでこぼす。

②豆腐は軽い重石をして水きりし、布巾に包んで水けを絞る。

③ごま大さじ1はすり、豆腐、みそ、砂糖を加えてすり混ぜ、固いときは酒かみりんでのぼして①をあえる。器に盛ってごま少々をふる。

*豆腐は電子レンジで水きりすると簡単。ラップをしないでレンジ用の網にのせて、1分加熱するだけ。

カマボコの吸い物

タコとさといもの柔らか煮

食べやすさ
優先メニュー



材料（2人分）

タコ ……………200g
さといも ……………200～300g
昆布 ……………5cm
だし汁 ……………1½～2カップ
しょうゆ ……………大さじ1
酒、砂糖 ……………各大さじ1

作り方

① タコは一口大に切る。さといもは皮をむいて2cm幅くらいの輪切りにし、昆布は短冊に切る。
② 鍋にだし汁、しょうゆ、酒、砂糖を合わせて①を加え、落としぶたをして30分くらい煮含める。

サワラの梅肉蒸し



材料（2人分）

サワラ …………… 2切れ
塩、酒、しょうが汁 …各少々
梅肉 …………… 大さじ1
④ { 片栗粉 …………… 小さじ1
 { みりん …………… 小さじ2
わかめ（もどして） …………… 40g
えのきだけ …………… ½袋
酒、しょうゆ …… 各小さじ1

作り方

- ① サワラは半分に切って塩、酒、しょうが汁で下味をつける。
- ② 梅肉に④を混ぜてサワラに塗る。
- ③ 器にわかめ、えのきだけ、②を入れて酒、しょうゆをかけて蒸すか、またはラップをして電子レンジで1人分で2分加熱する。

体によいものを
賢く利用する

経済性優先メニュー

ちよつとふところが寂しいときでも、からだによいものはしっかり食べてください。
安価なものでも栄養価が高く、おいしいものはたくさんあります。

ジャコ入り炒り豆腐の献立

ジャコ入り炒り豆腐

材料（2人分）

チリメンジャコ ……大さじ3~4
木綿豆腐 ……1丁
野沢菜 ……30g
しょうが ……1かけ
かつお節 ……少々
酒 ……大さじ1
サラダ油 ……大さじ1
しょうゆ ……大さじ1
片栗粉 ……少々

作り方

- ① チリメンジャコに酒をふりかける。
- ② 豆腐は水きりするか、電子レンジで3分加熱し、布巾で絞る。
- ③ 野沢菜は細かく刻んで水けを絞る。

材料（2人分）

卵 ……小1個
トマト ……小½個
ワカメ ……少々
塩、こしょう ……各少々
サラダ油 ……大さじ½
固形スープの素 ……1個
酒 ……大さじ1

卵スープ

④ サラダ油でせん切りにしたしょうがを炒め、①、②、③の順に加えて炒め、しょうゆで調味して炒りつける。水少々で溶いた片栗粉を加えて器に盛り、かつお節をふる。

作り方

- ① 卵はほぐして塩、こしょうをし、サラダ油で炒めて水1 $\frac{3}{4}$ カップ、固形スープの素、酒を加えて4~5分煮る。
- ② いちよう切りのトマト、ざく切りのワカメを加えてひと煮する。

果物（オレンジ）





サツマアゲの煮物



材料（2人分）

サツマアゲ	1枚
切り干し大根	30g
にんじん	3cm
しょうが	1かけ
サラダ油	大さじ½
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1

作り方

- ① サツマアゲは1cm幅に切る。
- ② 切り干し大根は水でもみ洗いし、水けを絞って2cm長さに切る。にんじんとしょうがはせん切りにする。
- ③ サラダ油でしょうがを炒め、切り干し大根を加えて全体に油がまわるまで炒める。だし汁、しょうゆ、砂糖、酒を加えて煮立て、火を弱めて落としぶたをし、切り干し大根が柔らかくなるまで煮る。
- ④ サツマアゲとにんじんを加え、ぶたをしてひと煮する。

イワシの変わり蒲焼き

経済性
優先メニュー



作り方

- ① イワシは頭とわたをとって洗い、手開きにして腹骨をそぎとり、横半分に分けてしょうが汁をかけておく。
- ② トマトは湯むきして種をとり、1cm角に切る。
- ③ ①の汁を軽くふいて片栗粉をまぶし、サラダ油を熱して両面をこんがり焼き、②の調味料を合わせて加え、イワシに煮からめる。
- ④ しょうがは1cm幅の色紙切りにして⑥の調味料を合わせる。
- ⑤ 器に③を盛って④の甘酢をかけ、トマトを散らす。青じそと粉ふきにしたじゃがいもを添える。

材料（2人分）

イワシ	……………	3尾
しょうが汁	……………	少々
トマト	……………	(小)½個
しょうが	……………	(小)1かけ
青じそ、じゃがいも	……………	各適宜
片栗粉	……………	大さじ2
サラダ油	……………	大さじ1
しょうゆ	……………	大さじ1½
① 砂糖	……………	大さじ1
酒	……………	大さじ1
酢	……………	大さじ1½
② 砂糖	……………	大さじ1
塩	……………	小さじ¼
だし汁	……………	大さじ1

サバの韓国風しょうゆ煮



経済性
優先メニュー

材料（2人分）

サバ	2切れ
ねぎ	½本
にんにく	½かけ
白ごま	大さじ½
唐辛子粉	少々
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
① 砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1
酒	大さじ2～3

作り方

- ① サバは皮目に切り込みを入れる。
- ② ねぎ4cmは細切りにし、5cmはみじん切り、残りはぶつ切にする。
- ③ 白ごまはざっと刻む。
- ④ ねぎとにんにくのみじん切り、ごま、①、水1カップを合わせてサバとぶつ切りのねぎを入れ、落としぶたをして煮る。器に盛って細切りのねぎ、唐辛子粉をふる。

オムレツのアサリあんかけ



材料（2人分）
アサリ（むき身）……………75g
干しいたけ……………1枚
にんじん……………少々
玉ねぎ……………小 $\frac{1}{2}$ 個
しょうが……………少々
枝豆（ゆでたもの正味）…大さじ2
卵……………3個
細ねぎ…………… $\frac{1}{4}$ 束
サラダ油……………大さじ2~3
かき油、しょうゆ、酒…各大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖……………小さじ $\frac{1}{2}$
片栗粉……………大さじ1

作り方

- ①しいたけはもどし、軸をとって4つ割りにし、もどし汁はとっておく。
- ②にんじんはいちちょう切り、玉ねぎは1cm角に切る。
- ③サラダ油大さじ1で薄切りのしょうがを炒め、しいたけ、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ④③にかき油、しょうゆ、酒、砂糖、①のもどし汁 $\frac{1}{4}$ カップ、アサリ、枝豆を加えてひと煮し、片栗粉大さじ1の水溶きでとろみをつける。
- ⑤卵は割りほぐし、小口切りにしたねぎ、塩、こしょう、水大さじ3で溶いた片栗粉大さじ1を加える。
- ⑥フライパンにサラダ油大さじ3~4を熱して⑤を流し入れ、大きく混ぜてふたをし、両面を焼く。器に盛って④をかける。

おいしくて
消化のよいお刺身を
いつもと違う味で

お刺身アレンジメニュー

人気の高いお刺身、食べやすきでも味わいでも優等生ですが、ときには少し変化をつけてみましょう。もちろん、鮮度のよいものを選んで、たれをからめたり、和えたり、さっとあぶって香りを加えて。

カツオ丼の献立

カツオ丼

材料（2人分）	
カツオ	150g
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1½
しょうが汁	小さじ1
ごま	大さじ1～2
青じそ	5枚
ご飯	2人分
もみのり	適宜

作り方

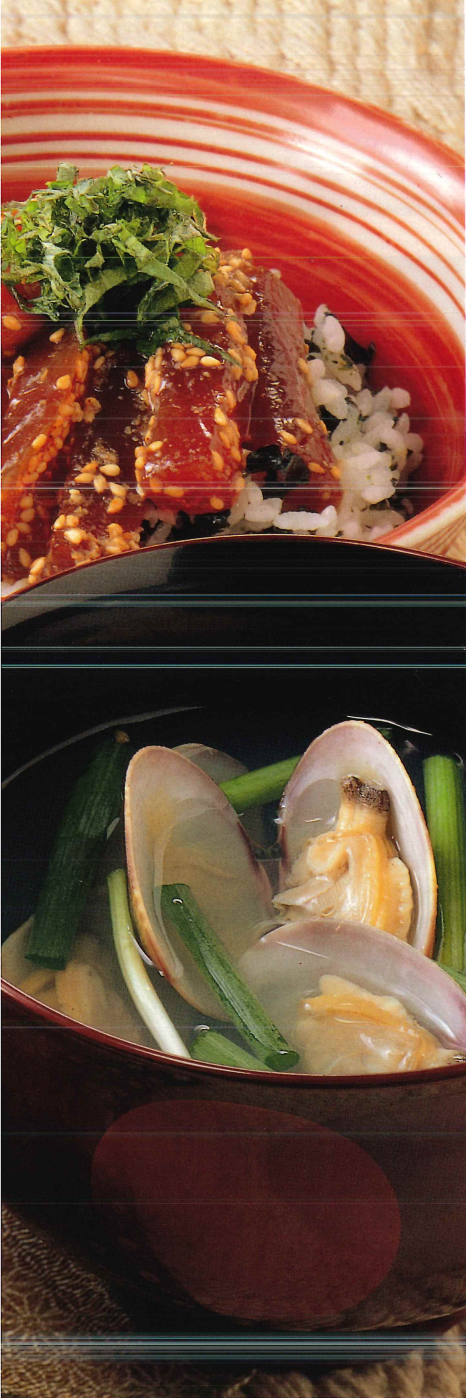
- ①カツオは皮を除いて細めに切り、しょうゆ、みりん、しょうが汁につけてしばらくおく。
- ②ごまは半ずりにし、青じそは短めのせん切りにして水にさらし、水けをきる。
- ③ご飯にもみのりを混ぜて器に盛り、汁けをきったカツオにごまをまぶしてのせる。青じそをのせ、好みでしょうゆをかけていただく。

アサリの吸い物

材料（2人分）	
アサリ	100g
昆布	5cm
万能ねぎ	少々
酒	大さじ1
塩	少々
薄口しょうゆ	少々

作り方

- ①昆布は水1½カップにつけておく。
- ②アサリは砂出しをし、こすりながらよく洗う。
- ③①にアサリと酒を加えて火にかけて、煮立つ直前に昆布をとり出す。アサリの口があいたら塩で味を調え、薄口しょうゆで香りをつける。
- ④3cm長さに切った万能ねぎを加えて器に盛る。





サクラエビとかぶのもみ漬け

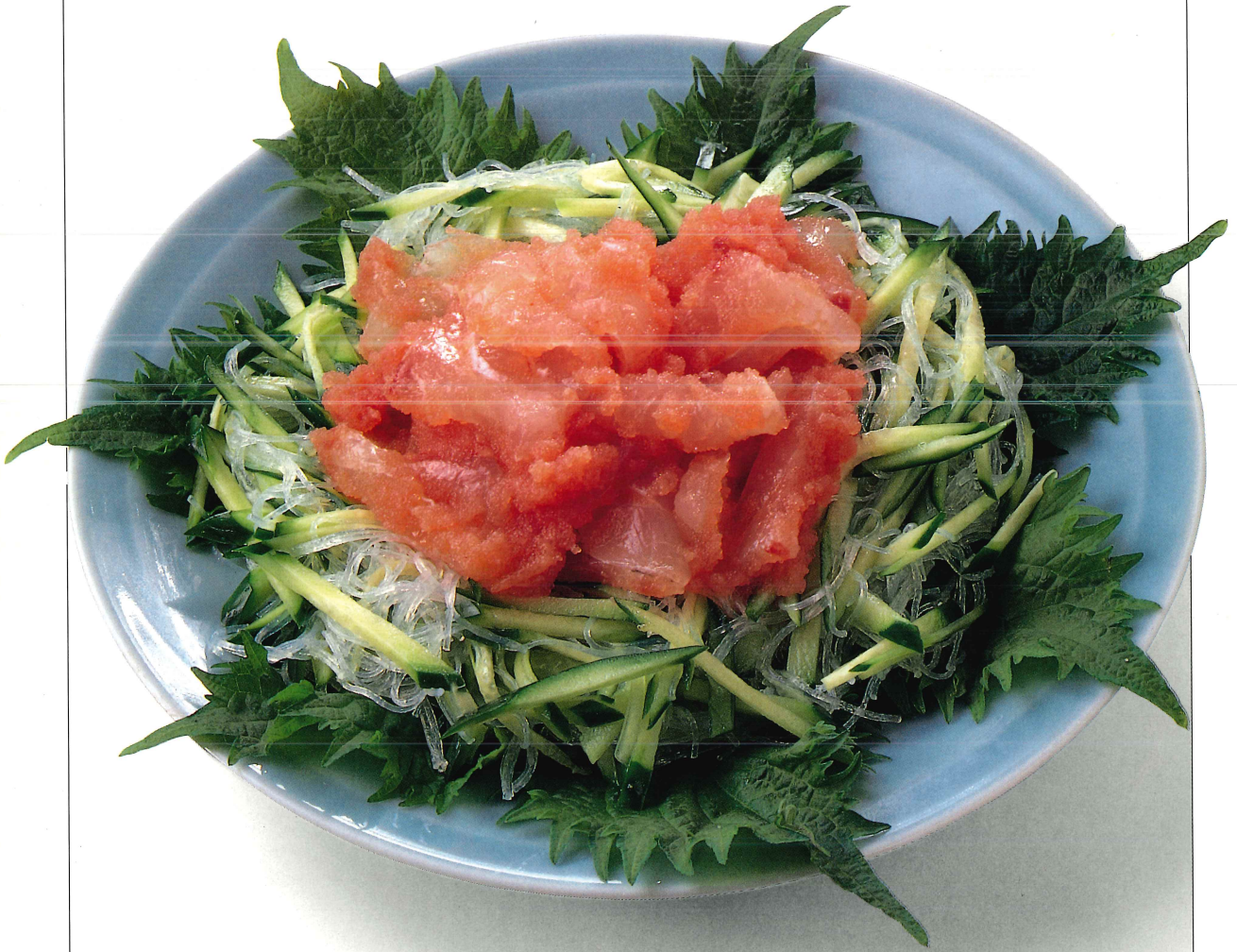
材料（2人分）

サクラエビ	………大さじ 2
かぶ	………200g
昆布	………少々
酒	………少々
塩	………小さじ 1

作り方

- ① かぶは茎1cmを残して皮をむき、薄切りにして水につける。
- ② 昆布は細く切って酒をふり、しばらくおくか、または、電子レンジで軽く加熱して柔らかくする。
- ③ ①、②、塩、サクラエビをポリ袋に入れ、空気を抜いてしばらくおき、しんなりしたら水けを絞って器に盛る。

白身魚の酢のもの



材料（2人分）

白身魚（刺身用）	150g
明太子（ほぐしたもの）	…大さじ	2
春雨	30g
きゅうり	1本
青じそ	適宜
酒	大さじ1
酢	大さじ1
塩	小さじ½
砂糖	小さじ½
しょうゆ	少々

作り方

- ① 白身魚は薄いそぎ切りにし、酒でのばした明太子であえる。
- ② 春雨はもどしてざく切りにし、きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りにし、ともに①を合わせた甘酢であえる。
- ③ 青じそをしいた器に②を盛り、白身魚の明太子あえをのせる。

マグロとオクラのたたき



お刺身
アレンジ
メニュー

作り方

- ① マグロは小さめの角切りにし、^②を合わせた中につけておく。
- ② オクラは塩で軽くこすってゆで、5mm幅の輪切りにする。
- ③ マグロの汁けをきってオクラとともにマヨネーズであえ、器に盛ってわさびをのせる。

材料（2人分）

マグロ	150g
オクラ	4～5本
薄口しょうゆ	大さじ2
② みりん	大さじ1
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1
わさび	少々

献立に
季節感を
とり入れましょう

旬の味を楽しむメニュー

四季の変化のはっきりした日本には、それぞれの季節がもたらす美味をいただく楽しみがあります。そこには、無事に新しい季節を迎えることができた喜びも感じられます。

カツオのたたきの献立

カツオのたたき

材料（2人分）

カツオのたたき …… 2人分
ワカメ（もどしたもの） …… 50g
玉ねぎ …… ½個
しょうが …… 1かけ
にんにく …… 1かけ
青じそ …… 適宜
あさつき …… 少々
a { 酢 …… 大さじ 2
砂糖 …… 大さじ ½
しょうゆ …… 小さじ 1

作り方

- ①カツオのたたきは1cm厚さに切る。
- ②ワカメはもどして一口大に切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水けをきる。
- ③にんにくは横に薄切りにし、しょうがはせん切りにする。
- ④器に青じそをしいてカツオのたたきをのせ、③、小口切りにしたあさつきを散らし、②を添える。
- ⑤aを合わせた三杯酢をかける。

たけのこご飯

材料（2人分）

米 …… 1カップ
ゆでたけのこ …… 200g
ホタテ貝（缶詰） …… ½缶
木の芽 …… 少々
だし汁 …… ½カップ
酒 …… 大さじ ½
砂糖 …… 小さじ 1
薄口しょうゆ …… 大さじ 1

作り方

- ①米は炊く30分以上前に洗ってざるにあげておく。
- ②たけのこは短冊切りにし、ホタテ貝は缶汁をきって粗くほぐす。
- ③鍋にだし汁とほたて貝の缶汁、たけのこを入れて煮立て、酒、砂糖、しょうゆを加え、落としぶたをして味がしみるまで煮る。汁けをきって煮汁はとっておく。





モズクと豆腐の吸い物

④ 米、③の煮汁を合わせて普通の水加減にし、たけのこ、ほたて貝をのせて炊く。
 ⑤ 全体を軽く混ぜて器に盛り、木の芽をのせる。

材料（2人分）

モズク	……………適宜
豆腐	……………¼丁
たけのこの姫皮または穂先	……………少々
だし汁	……………1½カップ
塩	……………小さじ¼
酒	……………大さじ1
薄口しょうゆ	……………少々

作り方

① モズクは塩漬けのものは塩出ししておく。豆腐は食べやすく切り、たけのこはせん切りにする。
 ② だし汁を煮立てて塩、酒、薄口しょうゆで調味し、モズク、豆腐、たけのこを加えてひと煮する。

家族の好みを
考えて

同居家族の ための ポリユームメニュー

食卓をかこむ人数は多いほどおいしい。魚の洋風料理もなるべくとり入れて幅広い年齢層に合うよう工夫しましょう。

サケのコロッケの献立

サケのコロッケ

材料（4人分）

サケ（缶詰）	1 缶尾
大正エビ	8
じゃがいも	400g
玉ねぎ	1/2 個
レタス	適宜
プチトマト	4 個
サラダ油	大さじ 1
塩	適宜
レモン汁、こしょう	各少々
小麦粉、溶き卵、パン粉	各適宜
揚げ油	適宜
マヨネーズ	大さじ 3
トマトケチャップ	大さじ 1

① サケは粗くほぐす。

② エビは尾を1節残して殻をむき、背わたをとってすじ切りをし、塩少々とレモン汁をふる。

③ じゃがいもは皮ごとゆでるか、またはポリ袋に入れ、電子レンジで8分加熱し、皮をむいてつぶす。

④ 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒めるか、またはサラダ油をかけて電子レンジで3分ほど加熱する。

⑤ サケ、じゃがいも、玉ねぎ、塩小さじ1/2、こしょうをよく混ぜ合わせ、8等分して好みの型に整える。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ

て中温の揚げ油でからりと揚げる。エビも同様に衣をつけて揚げる。

⑥ せん切りにしたレタス、プチトマトとともに盛り合わせ、マヨネーズとトマトケチャップを混ぜて添える。

ワカメとゆで野菜の サラダ

材料（4人分）

ワカメ	50g
にんじん	200g
さやいんげん	100g
白ごま	大さじ 1
塩	少々
しょうゆドレッシング	
しょうゆ	大さじ 1 1/2
酢	大さじ 1 1/2
サラダ油	大さじ 1 1/2

作り方

① ワカメはもどいてせん切りにし、ざるに広げる。





② にんじんは皮をむいて3〜4cm長さの拍子切りにし、さやいんげんはすじをとって、3〜4cm長さに切る。
 ③ たつぶりの熱湯に塩を加え、さやいんげんを加えてひと煮立ちしたらにんじんを加え、ゆですぎないように注意してゆでて①のざるに上げる。
 ④ ドレッシングの材料を混ぜて③をあえ、半ずりにしたごまを散らす。

コーンスープ

材料（4人分）

玉ねぎ（みじん切り）…中½個分
 バター ……大さじ2
 小麦粉 ……大さじ2
 牛乳 ……2カップ
 クリームコーン ……小1缶
 固形スープの素 ……2個
 牛乳、塩 ……各少々

作り方

① 玉ねぎはバター大さじ1で炒め、残りのバターと小麦粉を加えて炒め、火からおろして牛乳を一気に加える。
 ② ①にとろみがついたら水2カップ、固形スープの素、コーンを加えて煮立て、アクをとって弱火で10分ほど煮る。牛乳で濃度を調節し、塩で味を調える。

ボイルホタテのクリームシチュー



同居家族のための
ボリューム
メニュー

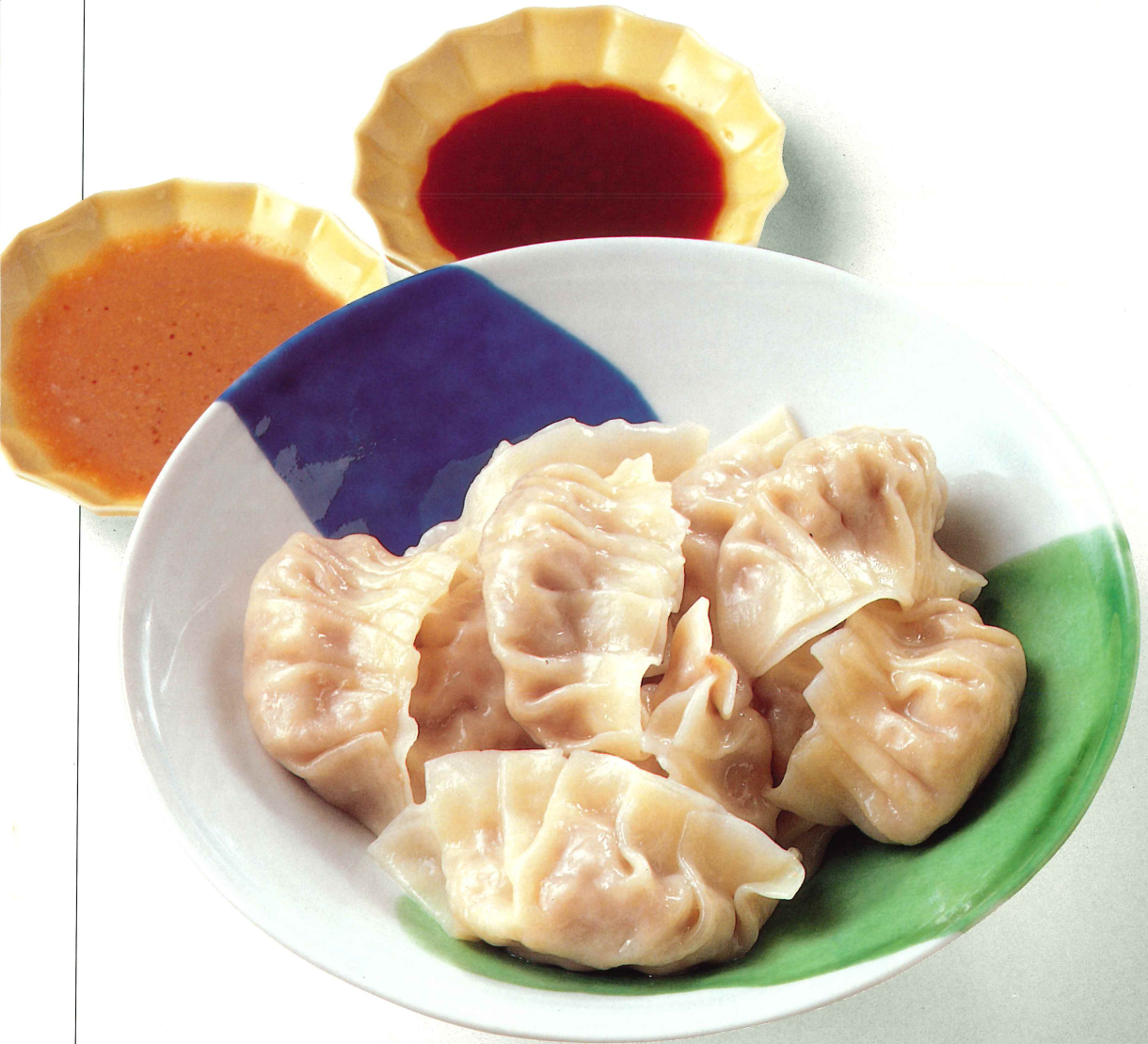
材料（4人分）

ホタテ貝（ボイル） ……300g
ブロッコリー ……1株
バター ……大さじ3
小麦粉 ……大さじ4
牛乳 ……2½カップ
白ワイン ……大さじ2
固形スープの素 ……1個
塩、こしょう ……各少々

作り方

- ① 鍋にバター、小麦粉を入れて火にかけて、焦がさないように炒めて火からおろし、冷たい牛乳を一気に加えて混ぜる。火に戻して白ワイン、砕いたスープの素を加え、弱火で4〜5分煮る。
- ② ブロッコリーは小房に分けてホタテ貝とともに①に加えて煮、ブロッコリーに火が通ったら塩、こしょうで味を調える。

魚ギョーザ



材料（4人分）

むきエビ	……………	100g	
チリメンジャコ	……………	大さじ 4	
豚ひき肉	……………	200g	
白菜(またはキャベツ)	……………	200g	
ねぎ(みじん切り)	……………	½本分	
しょうが(みじん切り)	……………	大さじ 1	
卵白	……………	1個分	
ギョーザの皮	……………	1袋	
塩	……………	小さじ ½	
①	しょうゆ、酒	……………	各大さじ 1
	ごま油	……………	大さじ 1
	片栗粉	……………	大さじ 1
ごま油	……………	少々	
酢じょうゆ、ごまだれ	……………	各適宜	

作り方

- ① エビは背わたをとって細かく刻む。
- ② 白菜はゆでるか、またはポリ袋に入れて電子レンジで2分加熱し、みじん切りにして水けを絞る。
- ③ ボウルに豚ひき肉、ねぎ、しょうが、卵白、調味料①を加えてよく混ぜ、②の白菜を加えてさらによく混ぜる。
- ④ ③の半量弱にエビを、残りの半量強にチリメンジャコを加えてよく混ぜ、ギョーザの皮に大きじ1くらいずつのせてひだをよせながら口をとじる。
- ⑤ 鍋に湯を沸かしてごま油をたらし、④を入れて浮き上がってから2〜3分ゆで、ざるにとる。
- ⑥ 器に盛り、酢じょうゆとごまだれを添える。

カキのケチャップ焼き



材料（4人分）

カキ	300g
溶き卵	½個分
しょうが汁	小さじ¼
チンゲンサイ	200g
ねぎ	少々
塩	適宜
トマトケチャップ	大さじ3
酒	大さじ1
ウスターソース	大さじ½
しょうゆ	大さじ½
サラダ油	大さじ4
しょうゆ、こしょう	各少々
片栗粉	適宜

作り方

- ① カキはざるに入れ、薄い塩水でふり洗いして水けをふき、溶き卵、しょうが汁、塩少々を加えてよく混ぜる。
- ② 調味料①を混ぜ合わせておく。
- ③ サラダ油大さじ2に塩小さじ1を加えて熱し、ざく切りにしたチンゲンサイを加えてさっと炒め、熱湯をひたらくらいに加えて蒸し煮する。汁けをきってしょうゆ、こしょうで味を調え、器に盛る。
- ④ ①のカキに片栗粉をまぶし、サラダ油大さじ2でこんがり焼く。余分な油をふいて②を加え、フライパンをゆすりながら味をからめる。
- ⑤ ③のチンゲンサイの上に④を盛り、せん切りにしたねぎをのせる。

タラのカレースープ煮

同居家族のための
ボリューム
メニュー



材料（4人分）

生タラ	600g
じゃがいも	2個
トマト	大1個
玉ねぎ	1個
にんじん	3cm
にんにく	1かけ
パセリ	少々
塩、こしょう	各適宜
バター	大さじ1
カレー粉	小さじ1
白ワイン	大さじ2
固形スープの素	1個

作り方

- ① タラは食べやすい大きさに切り、塩とこしょう各少々をふる。
- ② じゃがいもは厚めの半月切りにし、水にさらす。トマトは皮を湯むきして横2つに切り、種を除いてざく切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- ④ バターでみじん切りにしたにんにくを炒め、③を加えて炒め合わせ、カレー粉を加えて混ぜる。
- ⑤ 土鍋に水3カップ、ワイン、砕いた固形スープの素、水けをきったじゃがいもを入れ、10分ほど煮る。
- ⑥ ⑤にタラと④を加えて煮、タラが煮えたらトマトを加える。塩とこしょう各少々で味を調え、みじん切りにしたパセリをふる。

調理と
あとかたづけが
ラクラクできる

簡単副菜メニュー

カマボコのウニ焼き

材料（2人分）
カマボコ……………6枚
ウニ……………大さじ1
卵黄……………少々
甘酢しょうが……………少々



- 作り方**
- ① ウニに卵黄を混ぜてのばす。
 - ② カマボコに①を塗り、温めておい
たオーブントースターで2〜3分焼く。
 - ③ 器に盛って甘酢しょうがを添える。

チリメンジャコのおろし和え

材料（2人分）
チリメンジャコ …… $\frac{1}{2}$ カップ
大豆水煮（缶詰） ……1缶
大根葉……………適宜
大根おろし……………1カップ
酢……………大さじ $\frac{1}{2}$
a) 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
砂糖……………大さじ1



- 作り方**
- ① 大根葉はゆでて水にとり、小口切りにして水けを絞る。
 - ② 大根おろしは汁けをきって調味料②を混ぜ、大豆、ジャコ、①をあえる。

モズクの酢のもの

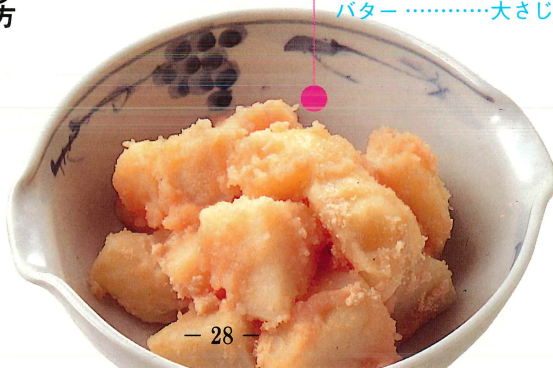
- 作り方**
- ① きゅうりは縦半分に分けて斜め切り、はんぺんは短冊切りにする。
 - ② モズクで①をあえてしょうゆ、酢で味を調え、しょうがのせん切りを添える。



材料（2人分）
モズク（味つき） ……1人分
きゅうり……………1本
はんぺん……………小1枚
しょうが……………1かけ
しょうゆ、酢……………各少々

明太子ポテト

材料（2人分）
明太子……………大さじ2〜3
じゃがいも……………2個
酒……………大さじ $\frac{1}{2}$
バター……………大さじ1



- 作り方**
- ① 明太子は皮を除き、酒を加えて混ぜる。
 - ② じゃがいもは洗って皮ごとゆでるか、またはポリ袋に入れ、電子レンジで6分ほど加熱し、熱いうちに皮をむいて一口大に切る。
 - ③ じゃがいもが熱いうちにバターと①を加えて混ぜ、器に盛る。



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）

秋元 一 史 ……全国漁業協同組合連合会 中央シーフードセンター所長
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 助教授
福島 輝 男 ……全国水産物卸組合連合会 専務理事

〈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

食べやすい！作りやすい！ すこやか家族のお魚料理集

平成6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