

恵那市 S・Iさん

サンマのソテーぎのソース (一人あたり 394kcal)

サンマの内臓が苦手な方は、
割りばしなどで切り口から
内臓を取り出しましょう。



材料 4人分

サンマ…………… 4尾
片栗粉…………… 小さじ1
サラダ油…………… 大さじ2
万能ねぎ(小口切り) …… 適量

きのこソース

【えのき…1袋、しめじ…1パック、
めんつゆ(3倍濃縮)…1/4カップ、
砂糖…大さじ1/2、水…1カップ】

作り方

- ①サンマは洗って水分を拭き取ったら斜め半分に切る。頭がついている身の、盛り付けた時に上になるほうに十文字に切り目を入れる。
- ②えのきは石づきを切り落とし、長さを半分にしてほぐす。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③片栗粉を同量の水でといておく。
- ④鍋に、きのこソースの材料を入れ混ぜ合わせ、中火にかける。煮立ってきたら火を弱めて材料に火が通るまで煮、いったん火を止めてかき混ぜながら③を加え、再び中火にかけとろみをつける。
- ⑤フライパンにサラダ油を中火で熱し、サンマは水気をふいて盛り付けたとき表になるほうを下にして入れる。こんがり焼き色がついたら返して焼く。
- ⑥皿に盛り、④をかけて万能ねぎを散らす。

多治見市 落合さん

かじきまぐろとじゃがいものチーズソースグラタン (一人あたり 415kcal)

材料 4人分

かじきまぐろ切り身 …… 4切れ
じゃがいも …… 2個
たまねぎ …… 1/4個
バター …… 大さじ1

チーズソース

【生クリーム…1カップ、卵黄…1個
分、粉チーズ…大さじ4】
塩、こしょう…………… 各少々

作り方

- ①魚はひと口大に切り、塩、こしょうをふり、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ②じゃがいもは皮をむき、5mm幅の半月切りにして固めにゆでる。
- ③鍋にバターを熱し、薄切りにしたたまねぎをしんなりするまで炒め、じゃがいもを加えてさっとまぜ、塩、こしょうをする。
- ④チーズソースの材料は全部合わせておく。
- ⑤耐熱皿に①と③を入れ、④をまわしかけ 200℃～250℃のオーブンで表面に軽く焦げ目が付く程度に焼く。

きのこ等を加えると秋らしい一品になりますよ。



魚はタラなど、白身魚にしても
良いです。グラタンにすると
ちょっとおしゃれな感じがして
ラグなのに喜ばれます。

郡上市 T・Hさん

サーモンフライタルタルソース (一人あたり 552kcal)

材料 4人分

生鮭…………… 4切れ
塩・こしょう …… 各少々
揚げ油…………… 適量
衣
【小麦粉、たまご、パン粉…適量】

タルタルソース

【ゆでたまご…1個、玉ねぎ…1/2個、
きゅうり…1/2本、トマト…1/2個、
マヨネーズ…大さじ5、ケチャップ
…大さじ1、塩・こしょう…各少々】

作り方

- ①生鮭は骨をとり、一切れを2等分にし、塩、こしょうをふる。
- ②①に小麦粉をまぶし、とぎたまごにくくらせてパン粉をつけ、フライにする。
- ③タルタルソース
- ③ゆで卵はみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにしていったん水にさらしてから水を切っておく。
- ④トマトは種を除き細かく、きゅうりも同様に切り、水気を切っておく。
- ⑤マヨネーズと③と④、ケチャップを合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥鮭のフライにタルタルソースを添えていただく。

パン粉の中にパセリやパルメザン
チーズを混ぜてもOK。ソースは
食べる直前にかけてみよう。



大垣市 M・Eさん

塩鮭のまぜごはん (一人あたり 630kcal)

※塩鮭によって変化します

材料 4人分

米…………… 3合
だし昆布
…………… 10cmくらい
塩鮭(辛口) …… 2切れ

酒…………… 大さじ1
白だし …… 大さじ1
たまご …… 2個
大葉…………… 4枚

作り方

- ①米は洗って分量の水と昆布を入れ、30分以上おく。(冬は1時間くらい)
- ②鮭は皮を取り除き、酒をふって20分ほどおいたらペーパータオルでしっかりと水気をふき取る。
- ③①から昆布を取り出し白だしを入れ混ぜ、②のせて炊く。
- ④たまごは炒りたまごにしておく。大葉は千切りにする。
- ⑤炊き上がったら鮭を取り出し、骨を取り除いて身だけをごはんにもどして混ぜる。
- ⑥茶碗に盛りつけ、炒りたまごと大葉をのせる。

(白だしの量は塩鮭の辛さによって加減しましょう)

鮭はグリルで焼くと、さめてからおいしくない
ので、いつも混ぜご飯にします。
手間も省けます。



関市 広瀬さん

サバのカレー風味サラダ (一人あたり 345kcal)

材料 4人分

骨抜きサバ三枚おろし …… 2枚
A
【カレー粉…大さじ1、小麦粉…大さじ1、塩・こしょう…各適量】

サラダ油…………… 大さじ3
レタス…………… 1/2個
きゅうり…………… 1本
玉ねぎ…………… 1/2個
プチトマト …… 8個
ドレッシング …… 適量

作り方

- ①サバはひと口大に切る。
- ②レタスはひと口大にちぎる。きゅうりは小口切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、辛みがぬけたら、水気をきっておく。プチトマトはヘタを取りくし型に切る。
- ③Aをよく混ぜ、①にまぶし、油をひいたフライパンでこんがり中まで火がしっかり通るまで焼く。
- ④サラダボールに野菜を盛り、②を盛り付け、ドレッシングをかける。

外食したとき、おいしかったのでア
レンジしました。食べたのは魚が揚
げてありましたが、簡単にするため
ムニエルにしました。

カフェ風 魚料理