

和食



北海道産マイワシのつみれ汁

レシピ提供：さっぽろ川基本店 料理長 本間 勇司

材料(4人前)

マイワシ…………… 4尾
 おろしショウガ…………… 適量
 長ネギ(青・白合わせて) …… 1/2本
 田舎味噌・塩…………… 少々

汁の調味料 (市販の麺つゆで代用可)

出汁…………… 1000cc
 みりん…………… 100cc
 濃口醤油 …… 60cc
 ニンジン(拍子切り) 60g
 揚げ豆腐(厚揚げ) 1/2丁

作り方

- 1 マイワシはウロコ、頭、内臓を取り、三枚におろして軽く塩を振る。
- 2 マイワシを適当な大きさに切り、さらに包丁で細かく叩き、当たり鉢に入れる。
- 3 ②におろしショウガ、小口切りにした長ネギ、田舎味噌を入れて、当たり棒で混ぜ合わせ、味を調整する。
- 4 出汁に各調味料を入れて沸かし、③の具を丸めながら出汁に落とし、いき、ニンジン、揚げ豆腐も鍋に入れる。
- 5 塩で味を整え、お好みでおろしショウガを入れる。
- 6 器に⑤を張り、笹打ち(斜め切り)した長ネギを散らす。

ポイント

魚をおろすときは、内臓を取り除いてから、流水で血合いなどを取ります。長く水を当てると鮮度が落ちるので注意が必要です。当たり鉢がなければミキサーでも代用が可能です。③の時に具材が固ければ、長いものを入れて柔らかくします。

洋食



北海道産マイワシのミラノ風ご飯 ムニエルソース

レシピ提供：学校法人 北斗文化学園 主任教授 大江 博嗣

材料(4人前)

マイワシ…………… 4尾
 卵…………… 2個
 粉チーズ…………… 小さじ2
 パセリ(みじん切り) …… 小さじ1
 小麦粉 …… 適量
 カボチャ(スライス) …… 4枚
 ブロッコリー(1口位) 4個

マイタケ(1口位) 4個
 シシトウ…………… 4本
 サラダオイル 適量
 ご飯…………… 600g
 プチトマト…………… 4個
 塩・コショウ 適量

ムニエルソース

みりん …… 60cc
 醤油…………… 40cc
 バター…………… 30g
 レモン汁 …… 小さじ1
 黒コショウ …… 少々

作り方

- 1 マイワシはウロコ、頭、内臓を取り、三枚におろす。
- 2 マイワシに、塩・コショウ・小麦粉をつけ、ボール等に入れた卵・粉チーズ・パセリのみじん切りを混ぜ合わせた中にくぐらせ、サラダオイルをひいたフライパンで焼き上げる。
- 3 付け合わせ野菜のカボチャ・ブロッコリー・マイタケ・シシトウは、加熱して塩・コショウで味を整える。
- 4 フライパン等に、みりん・醤油・バター・レモン汁・黒コショウを入れて加熱し、ムニエルソースを作る。
- 5 盛り皿に、ご飯・付け合わせ野菜・焼き上げたマイワシ・プチトマトを盛り付け、ムニエルソースをかける。

ポイント

マイワシを卵にくぐらせることで、まろやかな味わいになります。カフェ風に、ワンプレートにご飯を盛り、野菜やマイワシを乗せてバランス良く。ちょっと和風なムニエルソースで、どなたにも食べやすく♪

中華



北海道産マイワシの香り揚げ 黒酢ソース

レシピ提供：光塩学園 調理製菓専門学校 中国料理教授 本田 卓也

材料(4人前)

マイワシ…………… 4尾
 長ネギ(みじん切り) …… 20g

ショウガ(みじん切り) …… 5g
 ピーマン(みじん切り) …… 20g

マイワシの下味・衣

塩…………… 小さじ0.3
 コショウ…………… 少々
 とき卵…………… 大さじ2
 片栗粉…………… 大さじ4

黒酢ソース

醤油 …… 20cc 砂糖…………… 大さじ3
 酢…………… 20cc 塩…………… ひとつまみ
 黒酢 …… 小さじ1 中華スープ …… 60cc
 水溶き片栗粉…………… 適量
 ごま油…………… 小さじ1

作り方

- 1 マイワシはウロコ、頭、内臓を取り、三枚におろす。小骨をピンセットで取り二等分し、下味と衣を付ける。
- 2 180℃の油でカラッと揚げる。
- 3 黒酢ソースを合わせ長ネギみじん切り、ショウガみじん切り、ピーマンみじん切りを入れ加熱し、水溶き片栗粉で薄くとろみをつける。
- 4 ごま油を入れ香りづけし、器に盛り付けた②のマイワシの上からかける。

ポイント

イワシの風味に合う調味料は黒酢が一番。カラッと揚げて、ソースがイワシに浸み込むイメージでかけてください。