

和食



鯖のかば焼き

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	料理酒……………90cc
おろし生姜……………8g	みりん……………180cc
いりごま……………15g	サラダ油……………適量
片栗粉……………適量	塩……………適量
濃口醤油……………90cc	

作り方

- ①マイワシはウロコをとって頭のエラ下から切り落としします。更に頭の切り口から腹下に包丁を入れ、切り落とし内臓を取り除きます。
- ②中骨に包丁を入れ取り除き、キッチンペーパーにのせ軽く塩を振ります。
- ③ボールに濃口醤油90cc、みりん180cc、料理酒90ccの割り下地を作り、おろし生姜、いりごま半分も混ぜておきます。
- ④②に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油をひいて(弱火で)焼きます。マイワシに焼き目がつきましたら③を少しずつかけ、かば焼きとします。
- ⑤かば焼きをしたマイワシを食べやすい大きさに切り、器に盛り、胡麻を天盛りします。

※天盛りとは、和食の盛りつけ方法の一種で、煮物やあえ物、酢の物などを盛りつけた上に、香りのものを少し高く盛りつけることを言います。

ポイント

内臓を取り、よく流水しながら血合いを取るのですが、青魚なので長く水を当てていると鮮度が落ちるので手早くすること。油で焼く時に水気を良く取ること。割り下地を入れる時に、一度火を止めてから入れ、跳ねるのがある程度おさまったら再度火にかけ、加減を見ながら調理してください。付け合わせ野菜は自由にお好みで。(写真は金平ごぼう、はじかみ、白髪ねぎ)

洋食



マイワシの香草パン粉焼き ハーブバター pasta

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	サラダ油……………適量
オリーブ(スライス)……………6個分	塩・コショウ……………適量
マッシュルーム(スライス)……………4個	ニンニクのみじん切り……………少量
卵黄……………2個	とうがらしの輪切り……………少量
ウスターソース……………大さじ1	オリーブオイル……………30cc
マスタード……………小さじ1	ハーブバター(仕上がり40g)
粉チーズ……………大さじ1	バター……………30g
パン粉……………大さじ2	ニンニク……………少々
パセリのみじん切り……………小さじ1	パセリ(みじん切り)……………3g
プチトマト……………小2	エシャロット(みじん切り)……………3g
小麦粉……………適量	アーモンドの粉……………3g
スパゲッティ……………280g	レモンジュース……………少々

作り方

- ①マイワシはウロコ、頭、内臓を取り、三枚おろしのフィレにします。
- ②フィレに軽く塩・コショウ・小麦粉をして、卵黄・マスタード・ウスターソースを混ぜ合わせたソースを塗って、パセリと粉チーズ入りのパン粉をふりかけ、サラダ油をひいたフライパンで焼き上げます。
- ③スパゲッティは、たっぷりの湯で茹で上げます。
- ④フライパンにオリーブオイル・ニンニクのみじん切り・とうがらしの輪切り・マッシュルーム・オリーブ・プチトマトを入れて軽く炒め、更にハーブバターを加えてスパゲッティを作ります。
- ⑤盛り皿にハーブバタースパゲッティを盛り、③のマイワシの香草パン粉焼きを乗せて出来上がり。

ポイント

マイワシの小骨は丁寧に取り除くこと。生臭さを消すためにマスタードソースを塗り、香草パン粉を付けて焼き上げます。ハーブバタースパゲッティと組み合わせ、オリーブとプチトマトをアクセントにリッチな一皿をお楽しみください。また、エシャロットの代わりに玉ねぎを使用することができます。

中華



マイワシのshisenスタミナ煮込み

レシピ提供: 札幌ガーデンパレス赤坂四川飯店 料理長 安藤 勝広

材料(4人前)

マイワシ……………4尾	A
乾燥椎茸(戻して)……………120g	酒……………大さじ1
長芋……………150g	醤油……………大さじ1
長ネギ……………60g	めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ1
ニンニク……………20g	砂糖……………大さじ2
調味料	チキンブイヨン……………1個
片栗粉……………大さじ2	その他
サラダ油……………大さじ2	塩……………少量
トウバンジャン……………大さじ1	水……………500cc
	水溶性片栗粉……………適宜
	胡麻油……………大さじ1

作り方

- ①マイワシはウロコ、頭、内臓を取り、三枚おろしにして、腹骨部分を切り、身の側に少量の塩をふりキッチンペーパーで水分を拭き取り、片栗粉を両面につける。
- ②長芋は皮をむき、1cm厚さの一口大に切り、沸騰したお湯で1分間茹でて冷水で流しておく。
- ③長ネギは2cm程の段切り、ニンニクは皮をむいて5mm厚さに切る。戻した椎茸も一口大に切る。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、①のマイワシを皮の方から焼き両面にこんがり焼き目をつける。
- ⑤マイワシを一度器に取出し、同じフライパンでサラダ油大さじ1とトウバンジャン、②の長ネギとニンニクを入れ加温しながら香りを引き出し、水、椎茸、長芋を加えひと煮立ちしたら、Aで味付けして、④のマイワシを加え水溶性片栗粉でとろみをつけ、仕上げに胡麻油で香りをつけて完成です。

ポイント

マイワシに片栗粉をつけて焼くことにより、煮込んだ時に崩れにくくなります。辛味加減はお好みで、トウバンジャンの分量で調整してください。