

その他の道産食材レシピも 多数掲載中!

北海道が誇る安全でおいしい食材を
さまざまなレシピとともにご紹介しております。
過去のブリレシピも掲載しています。



北海道の公式キッチン(クックパッド内)

<https://cookpad.com/kitchen/15941596>

“どさんぎょ” 北海道の水産情報発信中!

北海道の漁業の様子や旬の情報を
ご紹介しております。



北海道庁水産局公式 Facebook

<https://www.facebook.com/hokkaidosuisangyo>



水産林務部水産局水産経営課

〒060-8588

札幌市中央区北3条西6丁目(北海道庁本庁舎11階)

TEL 011-231-4111(内線28-235)

レシピ提供/函館短期大学付設調理製菓専門学校

鮨



基本の ブリレシピ

北海道産ブリを食べよう!



Hokkaido Buri Recipe 4





ぶりのしゃぶしゃぶ

レシピ提供/函館短期大学付設調理製菓専門学校 学生

材料
(4人前)

ブリ……………400g
長ねぎ(白髪ねぎ)…2本
柚子の皮……………適量
水菜……………1/2束
玉ねぎ……………1/2個

〈出汁〉

水……………適量
昆布(10~15cm)…1枚
塩……………少々
料理酒……………大さじ1

〈ポン酢:柚子風味〉

濃口醤油……………75ml
出汁……………45ml
柚子果汁……………30ml
みりん……………60ml

作り方

- 1 長ねぎの白い部分を千切りにして水にさらし、白髪ねぎを作る。柚子の皮は千切りにする。
- 2 玉ねぎをスライスし、水にさらす。
- 3 水菜を一口大に切る。
- 4 鍋に出汁の材料を入れ、沸騰したら昆布を取り出す。
- 5 鍋にポン酢の材料を入れ、沸騰したら冷ます。
- 6 ブリをしゃぶしゃぶ用に薄切りにする。
- 7 ④の出汁で⑥のブリをサッと湯通ししてキッチンペーパーで挟み、冷蔵庫で10分冷やす。
- 8 皿に水気を切った玉ねぎと水菜を敷き、⑦でできたブリを乗せる。その上に白髪ねぎと柚子の皮の千切りを乗せる。
- 9 別の器にポン酢を入れる。

ポイント

ぶりのしゃぶしゃぶを一品料理にアレンジしました。



鯿の生姜焼き

レシピ提供/函館短期大学付設調理製菓専門学校 学生

材料
(4人前)

ブリ……………400g
塩……………少々
片栗粉……………大さじ4
油……………大さじ2
キャベツ…1/4個

〈生姜焼きのたれ〉

おろし生姜……………小さじ4
醤油……………大さじ2
みりん……………大さじ2
料理酒……………大さじ2
出汁……………小さじ2

作り方

- 1 ブリに塩をふって5分ほどおき、キッチンペーパーで水気を払い取り、そぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を引き、ブリを入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、たれを加え、からめるように焼く。
- 3 千切りにしたキャベツと②でできたブリを皿に盛る。

ポイント

生姜を使って冬に合うレシピを考えました。出汁を使っているので、風味が香ります。