



東・中予の鯛めしは鯛一尾を丸ごとご飯と炊き込んだもの。食材は鯛と出し昆布のみです。土鍋で炊けば格別！

土鍋で炊き込み鯛めし

材料（4～5人分 / 作りやすい分量）

鯛……………1尾(約25cm)	薄口しょうゆ……………大さじ3
米……………4合	酒……………大さじ2
(洗って30分以上打ち上げておく)	昆布……………10cm角1枚
水……………750cc	塩・酒……………適宜



作り方

① 鯛は下処理して水気を拭き、軽く塩と酒をふっておく。

② 鍋に米、水を入れて薄口しょうゆ、酒を加えてひと混ぜする。昆布をおき、その上に鯛をのせて炊く。中火で沸騰するまでかけ、沸騰後は火をやや弱めて15分。火を止めて10分蒸らす。

③ 鯛と昆布を取り出し、身をほぐして骨を取り、混ぜれば出来上がり。器に盛り、お好みで刻み海苔や細ねぎを添えていただく。

※身をほぐす際や食べる際に骨に注意！

Point

鯛はうま味成分のグルタミン酸やイノシン酸を豊富に含むので、炊く前に酒をふることでおいしさをよりいっそう引き出します。

もともと、伊予水軍が獲れたての鯛や鰯などを用いて食べていた「ひゅうが飯」にその原形がみられ、南予でも親しまれている現在の鯛めしになりました。

南予のお刺身鯛めし

材料（4人分）

鯛(刺身用/柵) (3mm厚さに切る)	卵……………2個
	……………200g程度
しょうゆ……………大さじ4	大葉(細切り)……………8枚
	酒……………大さじ2
A みりん……………大さじ2	刻み海苔……………適宜
	いりごま……………大さじ2

作り方

① 刺身用の鯛切り身を削ぎ切りにする。Aを合わせたものに15分程度漬け込んでおく。

② 器に盛ったご飯にごまをふり、大葉をのせ、その上に漬けにした①を盛り付け、細ねぎと刻み海苔をちらす。

③ ①の漬け汁に卵とわさびを溶き、お好みの量をかけていただく。

Point

発酵食品であるしょうゆ、酒、みりに漬け込んで刺身の旨味がさらに開花。





竜田揚げの現代版「タッタ」。
衣のカリカリ感をアップし、鯛のふわふわ感を
よりいっそう感じられます。
鯛は白身で淡泊に感じますが、旨味成分のグルタミン酸や
イノシン酸が豊かな魚です。

鯛 タッタ

タイ

材料 (4人分)

鯛(切り身)(食べやすい大きさに切る)	【衣】(作りやすい分量)
……………4切れ	片栗粉……………250g
塩・こしょう……………少々	ベーキングパウダー
おろしにんにくチューブ…1cm	……………小さじ1/6
おろししょうがチューブ…1cm	卵……………1/2個
濃口しょうゆ……………小さじ2	薄口しょうゆ……………小さじ1/2
薄口しょうゆ……………小さじ4	水……………大さじ3
酒……………大さじ3	砂糖……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2	塩……………小さじ3/4
揚げ油……………適宜	

作り方

- ① 鯛に塩・こしょうをふる。 ② ボウルにAを合わせて①を ③ ④に衣をまぶして180°Cの油で揚げる。



Point

衣は材料を全部ボウルに入れてもみこむと
うっすらクリーム色がかった粉になります。
あらかじめ準備する場合は冷蔵保存します。

この魚でも代用OK! プリ、媛スマ

鯛はうまみの宝庫。
やさしく深い味わいをルウを使わずシンプルに。

鯛のチャウダー

タイ

材料 (4人分)

鯛(刺身用/鯛)(食べやすい大きさに切る)	顆粒コンソメ…大さじ1と1/2
……………200g	パセリ……………適宜
玉ねぎ(粗みじん切) …1個	小麦粉……………大さじ4
人参(7mm角に切る) …1本	塩・こしょう……………適宜
じゃがいも(8mm角に切って水にさらす)	
……………250g	
バター……………40g	
牛乳……………500cc	
水……………400cc	

Point

玉ねぎをバターで炒めて小麦粉を加える段階でしっかり混ぜれば粉がだまになることなく、なめらかなチャウダーに。
季節によってはじゃがいもを里芋に変えたり、ほかの野菜を加えるなどしてもおいしいです。

作り方

- ① 鍋にバターを熱し、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。 ② 小麦粉を入れ、弱火で焦げ付かせないように4～5分炒める。牛乳を加え、なめらかになるまで混ぜ、水と顆粒コンソメを加える。じゃがいも、人参を加えたら時々混ぜながら沸騰するまで煮込む。 ③ 最後に鯛を入れて6～7分煮込み、塩・こしょうで味を調え、パセリを散らす。

この魚でも代用OK!

貝類、アコヤ貝貝柱、タコ





鯛と柑橘のマリアージュ。
しっかり出汁の効いたオリジナルのすし酢が
見事にマッチング。

鯛のみかん寿司 タイ

材料 (4人分)

- 米……………3合
- みかんジュース……………270cc
- 水……………270cc
- 鯛(切り身)……………4切れ
- たくあん(細かく刻む)…60g
- 揚げ油……………適宜
- 梅肉または刻みのり…適宜

- 【デリシャ酢】1合のご飯に30ccを混ぜればすし飯のできあがり。
- (材料)(できあがり約5合分)
- 米酢……………100cc
- 砂糖……………70g
- 塩……………大さじ3
- 酒……………50cc
- 出し昆布……………1枚(5cm)
- 鰹節……………10g



Point

米に対してみかんジュースと水の割合は1:2~2:1の範囲であればOK。刻んだ大葉を混ぜ込んだり、梅干しをトッピングするのもおすすめです。

【デリシャ酢の準備】

鍋に酒と昆布を入れて中火で煮立てる。鰹節を加えて煮立ててアルコールを飛ばし、半分の量になるまで煮詰める。鰹節を絞って取り出し、砂糖と塩を入れて溶かす。冷めたら米酢を加える。

作り方

- ① 米は洗って30分おき、みかんジュース、水を入れて炊飯器で炊く。
- ② ご飯が炊けたらボウルに移し、デリシャ酢を大さじ6(90cc)まわし入れて手早く切るように混ぜてすし飯をつくる。
- ③ 素揚げした鯛をすし飯に混ぜる。刻んだたくあんを加える。皿に盛り付け、梅肉を添える。



鯛の旨味が甘酢で開花し、タルタルソースでやさしく包みます。
鯛は糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富、
玉ねぎやねぎに含まれるアリシンとの相乗効果で
エネルギーをどんどん作ってくれる元気のもとです。

鯛南蛮 タイ

材料 (4人分)

- 鯛(刺身用/柵)
(食べやすい大きさに切る) B
- 酒……………大さじ2
- おろししょうがチューブ…3cm
- 薄力粉……………大さじ1
- 溶き卵……………1個分
- 揚げ油……………適宜
- 酢……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- パセリ(みじん切り)…適宜
- 【タルタルソース】
- 玉ねぎ(みじん切り)…50g
- ゆで卵……………1個
- マヨネーズ……………大さじ3
- 牛乳……………大さじ1



Point

タルタルソースの玉ねぎはサッと加熱して加えます。電子レンジなら500Wで50gあたり1分でOK。または熱湯にくぐらせてしっかり水気を切って使ってください。マヨネーズだけの味付けですが、甘酢と合うので塩やこしょうも必要ありません。

作り方

- ① 鯛はAで下味をつける。
- ② ①に薄力粉をまぶし、卵液につけ180°Cの油で揚げ、熱いままBにくぐらせる。
- ③ タルタルソースを作り②にかけ、パセリをかける。



白いやわらかハンバーグにシャキシャキ野菜あんかけがビタミンと彩りをプラス。

鯛バーグ甘酢あんかけ タイ

材料 (4人分)

鯛(刺身用/柵)(細かくたく)	人参(千切り)……………1/2本
……………200g	もやし……………1/2袋
木綿豆腐(水切りする)……………100g	ピーマン(千切り)……………1個
玉ねぎ……………50g	しょうゆ……………大さじ1
パン粉……………大さじ3	酢……………大さじ2
塩……………小さじ1/4	砂糖……………大さじ1
こしょう……………少々	水……………200cc
サラダ油……………大さじ1	だし(素)……………小さじ1/2
	片栗粉……………小さじ1/2



Point
鯛の切り身を焼いて甘酢あんかけにしても。その場合は切り身に塩・こしょうをふり、酒をふって片栗粉を薄くまぶして焼くとよりおいしいです。

作り方

- ① 材料をボウルに入れて混ぜ、俵型にまとめる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を両面に色よく焼き目を付けたら、ふたをして6〜7分蒸し焼きにする。
- ③ Aを炒め、Bを加えて甘酢あんを作る。水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。②にかける。

8

鯛とトマトは相性抜群。うまみの相乗効果で野菜のおいしさも引き立てあいます。

鯛のスープカレー タイ

材料 (4人分)

鯛(切り身)(一口大に切る)……………4切れ	ホールトマト缶(ダイス)……………300g
塩・こしょう……………少々	顆粒コンソメ……………大さじ1
カレー粉……………小さじ1	塩……………小さじ1強
A おろしにんにくチューブ……………3cm	水……………900cc
おろししょうがチューブ……………3cm	サラダ油……………大さじ1〜2
玉ねぎ(薄切り)……………1個(150g程度)	
じゃがいも……………2個	
人参……………1/2本	
ピーマン(一口大に)……………1個	
カレールウ……………2片	

作り方

- ① 鯛に塩・こしょうをする。鍋にサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、鯛を入れて炒める。Aを加え炒めて、ホールトマト缶を加える。
- ② 水を加えて沸騰したらじゃがいも、人参、ピーマンを入れて15分程度煮込む。
- ③ カレールウ・顆粒コンソメ・塩を加えて10分煮込む。

Point
シンプルなレシピにしているので、野菜は茄子を油で炒めて追加したり、エリンギなどのきのこもおいしさに華を添えてくれます。ピーマンの代わりにパプリカもおすすめ。ご飯にもパンにも合い、大量調理のしやすさも魅力。





春雨に鯛の旨味を吸わせた絶品メニュー。
簡単なのに本格的な中華がご飯が進みます。

鯛と春雨の炒め煮

材料（4人分）

鯛(切り身)……………4切れ	【中国風のパーベキューソース】
片栗粉……………大さじ1	しょうゆ……………大さじ2と1/2
春雨(乾燥(熱湯で戻す))…40g	オイスターソース…大さじ1
赤ピーマン(細切り)…大1個	豆板醤……………少々
長ねぎ(1cmの斜め切り)…1本	沙茶醬……………小さじ1~2
にんにく(みじん切り)…10g	砂糖……………小さじ2
しょうが(みじん切り)…10g	塩……………小さじ1と1/3
サラダ油……………大さじ1	鶏がらスープ……………200cc
	(水200cc+鶏がらスープの素…小さじ2)



Point

少し大人味の本格中華です。スーパーなどでも一般的になった沙茶醬(サーチャージャー)を使うだけで名店の味にお好みで量は加減してくださいね。

作り方

- ① 鯛に片栗粉をまぶす。
- ② 鍋を中火にかけてサラダ油を熱し、にんにくとしょうが、長ねぎ、赤ピーマンを炒め、①の鯛を加える。
- ③ 春雨を加えて全体を混ぜ、Aを加え、春雨がスープを吸いきるまで煮てできあがり。

鯛の旨味の秘密はグルタミン酸とイノシン酸。
2つ合わせると7倍に感じるといわれる旨味に
きのこのグアニル酸が加われば三重奏。

鯛のブランケット (白い煮込み)

材料（4人分）

鯛(切り身)(塩・しょうをふる)	塩……………小さじ1/2
……………4切れ	ほうれん草……………150g
バター……………適宜	【バター……………大さじ2
きのこ(エリンギ、しめじなど)…200g	薄力粉……………大さじ1
玉ねぎ(小さめの角切り)…250g	
白ワイン……………200cc	
生クリーム……………200cc	

Point

玉ねぎをしっかり炒めると写真のようなベージュ色に、透明感が出る程度だとできあがりはお好みです。そのあたりはお好みで、きのこの種類、使用量は加減してOK。ほうれん草を小松菜にかえても、生クリームの代わりに牛乳を使ってもできます。その場合はAを増やしてください。

作り方

- ① 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを透明感が出るまで炒める。鯛を加えて焼く。きのこ、白ワインを加えてアルコールを飛ばし、塩を加えてふたをして5~6分煮込む。
- ② 生クリームを加えて沸騰させ、Aを混ぜ合わせて加える。泡だて器で混ぜながら再度沸騰させる。味を調える。
- ③ ほうれん草を加え、ふたをしてサッと火が通るまで煮込めばできあがり。

