



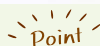
ブリの旨味とココウマバター醤油のマリアージュ。  
ご飯が進むメニューです。

## ブリの バター醤油ソテー



### 材料（2人分）

ブリ(切り身)……………2切れ	A	バター……………小さじ2
塩・こしょう……………少々		酒……………小さじ1
薄力粉……………大さじ1		みりん……………大さじ1
サラダ油……………適宜		しょうゆ……………小さじ2
木の芽……………少々		木の芽(飾り用)……………適宜



木の芽がなければ細ねぎの先を5cm  
長さに切ったものを飾ってもOK。

### 作り方

- ブリの切り身に塩・こしょうをふり、水気を拭き取り、薄力粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、①をこんがり焼いて器に盛り付ける。
- ②のフライパンにAをいれてひと煮立ちさせ、木の芽を加え、③にまわしかけ、飾り用の木の芽を飾る。



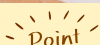
ブリ大根がそうであるように、  
ブリはその旨味で他の食材と一緒にすると  
互いにさらに引き立てあう、まさに名優！

## ブリのレモン鍋



### 材料（4人分）

ブリ(切り身)(皮を取る)…300g	A	白菜(1枚ずつはがし、食べやすい大きさに切る)…1/4株
レモン(果汁を絞る)…1個		えのきだけ(いしづきを取る)…1パック
レモン(薄くスライス)…1個		生しいたけ(飾り切り)…4枚
水……………4カップ		長ねぎ(5cmの斜め切り)…1本
だしの素……………大さじ1/2		大根(大根おろしにする)…1/5本(200g程度)
みりん・薄口しょうゆ…各大さじ3		豆腐……………1丁



刺身にできる鮮度の良いものなら薄切りにして半生で食べるとしゃぶしゃぶ風です。

### 作り方

- 土鍋に水、だしの素を入れてひと煮たちし、薄口しょうゆ、みりんを調味する。
- ②にAの野菜、豆腐を入れ、火が通ったらブリを加え、大根おろしを全体に入れてレモンの果汁を入れる。
- スライスしたレモンをのせてひと煮たちしてできあがり。



衣のサクサク感を通ると出会う「ふわっ&ほろっ」。  
揚げたて熱々の身に思わず笑顔がこぼれます。

## ブリカツ

ブリ

材料 (4人分)

ブリ(切り身)(皮を取る)	揚げ油……………適宜
……………70g×4切れ	レタス(千切り)……………1/4個
塩こうじ……………大さじ2	レモン(輪切り)……………適宜
パセリ(みじん切り)……………1枝	パセリ(飾り用)……………適宜
パン粉……………適宜	【みそねーず】
薄力粉……………適宜	みそ・水……………各大さじ1
卵……………1個	マヨネーズ……………大さじ2



作り方

- ①ブリに塩こうじをまぶして、なじませておく。
- ②パン粉・パセリを合わせる。
- ③レタス、パセリ(飾り用)、レモンを添えて器に盛り付ける。お好みでみそねーずをつけていただく。
- ④に薄力粉をまぶし、卵をくぐらせ、パン粉をつけて170°Cの油で揚げる。

Point

ごはんでパンズをつくり、レンコン・エリンギをしょうゆを付けて焼いて、パンズにリーフレタス・レンコン・エリンギ・ブリカツの順にのせ、もう1枚のパンズではさめばライスバーガーのできあがり。



脂ののったブリとレモンの絶妙なハーモニー。  
このシンプルさがおいしさをさらに引き出します。

## ブリの レモンバターソース

ブリ

材料 (4人分)

ブリ(切り身)(皮を取る)……………4切れ	レタス……………適宜
塩……………小さじ1	レモン(半分は果汁、半分をくし形切り)
こしょう……………少々	……………1個
バター……………大さじ1	
ミニトマト(半分に切る)……………4個	



この魚でも代用OK! タイ、サワラ、シマアジ

作り方

- ①ブリにまんべんなく塩、こしょうをふる。
- ②フライパンにバターを熱し、①を入れ、両面を色よく焼き、最後にレモンの果汁を加える。
- ③②を器に盛り付け、レタス、ミニトマト、レモンのくし形切りを彩りよく添える。