



フグは低カロリー・高タンパクの魚。
脂質はわずか 0.3%。

フグのたたき

材料 (2人分)

フグ……………身1尾分 大葉(みじん切り)…5~6枚
(白子があれば身1尾分) レモン(くし形切り)…お好みで
細ねぎ(小口切り)…5~6本 ポン酢……………適宜
みょうが(小口切り)…5~6個

作り方

- ① フグの身を骨から外し、串に刺して火で(もしくはバーナーで)炙る。白子があれば同様に焼く。表面が少し焦げるくらいが目安。串を抜いて冷蔵庫で少し休ませておく。
- ② ①を薄く切り、皿に盛り付け、細ねぎ、大葉、みょうがを散らす。
- ③ レモンを添えてポン酢をまわしかける。



この魚でも代用OK! ハギ、タイ、サワラ、ブリ

※注意：フグは調理加工済みの物を使ってください。

フグの旨味で具材もたくさん食べたい鍋。
酒をたっぷり使うのが旨味を引き出すコツです。
大根おろしは消化を助けるだけでなく、
鍋に加えると豆腐にすぐ入らないから不思議。

みぞれ鍋

材料 (3~4人分)

フグ(ぶつ切り)…身1尾分 生しいたけ(いしづきを取り、飾り切り)…2枚
水……………1,000cc えのきだけ……………1袋
出し昆布……………1~2枚 酒……………100cc
白菜(食べやすい大きさに切る)…1/4個 A しょうゆ……………大さじ4
人参(ピーラーでリボン状にむく)…10cm分 塩……………小さじ1
長ねぎ(斜めにスライス)…1本 大根おろし(軽く水気を切っておく)…1/2本分
豆腐(6つに切る)…1丁 ポン酢……………お好みで

作り方

- ① 鍋に水を入れて出し昆布で出し汁を取る。沸騰したら出し昆布は引き上げ、Aを加えて再び沸騰させる。
- ② 野菜・きのこ類・豆腐を入れ、火が通ったらフグの身を入れて大根おろしを全体に広げてのせる。
- ③ お好みでポン酢でいただく。最後にご飯と溶き卵を加えて雑炊に。



Point

※にご飯と溶き卵を加えた、雑炊がおすすめです!



フライパンで「鯉のたたき」風が簡単に。

鯉のたたき風 サラダ

カツオ

材料 (4人分)

鯉(刺身用)(皮は取る)……1/2冊	玉ねぎ(みじん切り)……1/2個
オリーブ油……………適宜	酢……………大さじ2
ルッコラ……………1パック	オリーブ油……………大さじ2
ベビーリーフ……………1パック	砂糖……………小さじ1
ミニトマト(4等分に切る)	しょうゆ……………大さじ1
……………5~6個	



Point

野菜は旬のものであればなんでもOK!

作り方

- 玉ねぎは塩(分量外)をふって水気をしぼり、Aと合わせてドレッシングを作る。
- フライパンを熱してオリーブ油をひき、鯉の表面をサツと焼いて、氷水に取って冷やす。5mmの厚さに切る。
- 器にルッコラ・ベビーリーフ・ミニトマトを彩りよく盛り付け、②をのせ、①のドレッシングをかければできあがり。



生でも加熱してもおいしい鯉を、両方の良さを生かし「メディアム」で仕上げた丼です。

鯉の夏丼

カツオ

材料 (2人分)

鯉(切り身)(皮は取る)	白ごま……………大さじ1
……………150g程度	ごま油……………大さじ1
みりん……………小さじ1	しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1	【盛り付け用】
だしの素……………小さじ1	大葉(きざむ)……………2枚
しょうゆ……………大さじ1	みょうが(千切り)……………1個
ご飯……………丼2杯分	刻み海苔……………適宜
大葉(きざむ)……………4枚	わさび(お好みで)……………適宜



Point

白ごまはたっぷり入れてもおいしくいただけます。

作り方

- ご飯をボウルに入れ、大葉・白ごま・ごま油・しょうゆを加えて混ぜて2つの丼に入れておく。
- フライパンにAを入れて、沸騰したら鯉の切り身を入れてさっと炒める。表面の色が変わったら火を止める。
- ①に②をのせ、盛り付け用のみょうが・大葉・刻み海苔をのせる。お好みでわさびを添える。