



えひめのお魚レシピ 真鯛のパイ包み焼き

水産王国えひめ



市販の冷凍パイシートとパスタソースを使って作る、おもてなしの一品。真鯛は表面をサッと焼き、パイに包んでオーブンに入れるだけ！



真鯛のパイ包み焼き

人数
2人分

カロリー
(1人分)
363kcal

調理時間
35分

非加熱
アルコール
なし



下準備

- ・真鯛は余分な水気を除き、塩・黒こしょうで下味をつけておく。
- ・塩を加えた熱湯で、ほうれん草をさっと茹で、冷水に取り、水気をしぼっておく。
- ・冷凍パイシートは使用する5分位前に冷凍庫から冷蔵庫に移し、長さを半分に切り、20cm位の正方形にのばしておく。
- ・オーブンに予熱を入れておく(250℃)。

材料

- 愛媛県産 真鯛……………100g×2切れ
- 塩……………小さじ1/8
- 黒こしょう……………少々
- オリーブオイル……………小さじ1
- ほうれん草……………60g
- 熱湯……………適量
- 塩……………少々
- 冷凍パイシート20×20cm……………1/2枚
- 卵(溶いたもの)……………1/2個分

- 市販のトマトソース……………大さじ4
- 市販のジェノパソース……………小さじ2

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、皮面から入れ、表面に焼き色がつくまで焼き(両面)、粗熱を取る。
- ②ほうれん草の水気を除き、葉を広げて交互に向きを変え、少し重ねて並べる。手前に真鯛を置き、両端を折りたたみながら包み込むように巻く。
- ③冷凍パイシートの中央にのせて包み、巻き終わりに卵を塗り、巻き終わりを下にして天板にのせ、表面に卵を塗り、オーブンで焼く(250℃15分～)。
- ④温めたトマトソースを皿に敷き、③をのせ、ジェノパソースをかける。

Point

- ・冷凍パイシートはくっつくようであれば打ち粉(小麦粉)をしてのばすと作業しやすい。

📍水産王国えひめ





愛育フィッシュ
AIKU FISH

えひめのお魚レシピ 媛スマのガーリックたたき

水産王国えひめ



ガーリックチップを使ったオイルで、媛スマの表面をさっと焼き、たたきにします。食感の違いが味わえるおもてなし料理です。

ABC
Cooking
Recipe

媛スマのガーリックたたき

人数
2人分

カロリー
(1人分)
190kcal

調理時間
20分

非加熱
アルコール
なし



下準備

- 媛スマは余分な水気を除き、塩で下味をつけておく。
- レモンは塩少々(材料外)でこすり洗いし、表皮をすりおろし、くし形切り。
- レモンの表皮は塩と合わせ、耐熱容器に入れ、電子レンジにかけておく(600W1分前後・レモン塩)。

材料

- 媛スマ 200g
- 塩 小さじ1/4
- オリーブオイル 小さじ2
- にんにく 30g
- 薬味
 - しょうが(せん切り) 20g
 - みつ葉(長さ3cm) 2本
 - みょうが(せん切り) 1個
 - レモン 1/2個
- 塩 小さじ1/4

作り方

- フライパンににんにく・オリーブオイルを入れて加熱し、きつね色になるまで加熱する(中火5分〜)。ペーパーに取り出す(ガーリックチップ)。
- 媛スマの水分を除き、①のフライパンに入れて焼き、全面に焼き色をつける(強火2分〜)。
- ペーパーに取り出して余分な油と汁気を除き、ラップで包んで保冷剤ではさみ、急冷する。
- ③を薄いそぎ切りにし、薬味とともに彩りよく盛り付け、レモン塩をふる。

Point

フライパンで作るので直火で炙るよりも簡単に調理できます。

©水産王国えひめ





ABC
 Cooking
 Recipe

シマアジの柵を八重造りにし、間にオレンジを挟みます。
 オレンジの香りがさわやかにシマアジの旨味と一緒に広がります。

シマアジのオレンジ カルパッチョ

人数
 2人分

カロリー
 (1人分)
 72kcal

調理時間
 20分

非加熱
 アルコール
 なし



下準備

- ・シマアジは余分な水気を除き、塩で下味をつけておく。
- ・オレンジは塩少々(材料外)でこすり洗いし、表皮をすりおろして皮と白い部分をむく。果肉を取り出し、1つを3等分位に切っておく。

材料

愛媛県産シマアジ(柵)..... 140g
 塩..... 小さじ1/8

オレンジ..... 1/2個

パセリ(乾燥)..... 少々
 岩塩..... 少々
 エキストラバージンオリーブオイル..... 小さじ1

作り方

- ①シマアジの水気を除き、端から3mm位のところに切り込みを入れ、切り込みから3mm位のところで切り離す(八重造り)。残りも同様に切る。
- ②切り込みの部分にオレンジの果肉をはさみ、皿に盛り付ける。
- ③オレンジの表皮・パセリ・岩塩をふり、全体にエキストラバージンオリーブオイルをかける。

Point

- ・シマアジとオレンジの香りは相性がとてもいいです。
- ・大きな身は八重造りにして、果肉をはさみ、いただきます。





愛育フィッシュ
AIKU FISH

えひめのお魚レシピ

鯿の治部煮

水産王国えひめ



ABC
Cooking
Recipe

甘辛いたれで、たっぷりの片栗粉をまぶし、ジフジフと煮る治部煮。鯿の旨味を閉じ込めて、柔らかな食感に仕上げます。

鯿の治部煮

人数
2人分

カロリー
(1人分)
381 kcal

調理時間
40分

非加熱
アルコール
なし



下準備

- ・ブリは余分な水気を除き、薄いそぎ切りにしておく(1人6切れ位)。
- ・里芋は皮をむき、2等分に切っておく。・人参は厚さ7~8mm位の輪切りにし、皮をむいておく。
- ・小松菜は根元を除き、葉・茎に切り分け、長さ4cm位に切っておく。・しめじは根元を除き、小房に分けておく。

材料

ブリ	160g
片栗粉	大さじ2
里芋	180g
人参	60g
小松菜	60g
しめじ	50g
a { 熱湯	300cc
和風だしの素(かつお)	小さじ1/2
b { 水	200cc
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
練りわさび	小さじ1

作り方

- ① 鍋にa・里芋・人参を入れ、煮る(沸騰後、弱~中火10分~)。器に盛り付ける。
- ② ①の鍋に小松菜・しめじを加え、煮る(弱~中火3分~)。器に盛り付ける。
- ③ 別の鍋にbを入れて加熱し、ひと煮立ちさせ、片栗粉をまぶしたブリを重ねないように加える。さっと煮て、火を通す。
- ④ 器に彩りよく盛り付け、煮汁をはり、お好みで練りわさびを添える。

©水産王国えひめ



Point

脂ののったブリは濃いめの煮汁がからむよう、片栗粉をからめて、さっと火を通します。