

BINGO FISH

3

ちょうり
調理してみよう!



BINGO FISH no.01

🕒 調理時間：約15分

アサリの春スープ

材料 [2 人分]

アサリ	100g
ニンニク	1 片
春キャベツ	1/10 個
新タマネギ	1/4 個
シメジ	1/2 株
シイタケ	2 個
塩	適量
ごま油	適量
サラダ油	適量
【A】	
和風だし	小さじ 1
水	400ml

- ① アサリを下処理 [P45 参照] し、ニンニクをみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、ニンニクを入れ、弱火で香りが立つまでじっくり炒める。アサリ、【A】を入れ、ふたをする。
- ③ アサリが開いたら、一旦鍋から取り出す。
- ④ 鍋に食べやすい大きさに切った春キャベツ、新タマネギ、シメジ、シイタケを入れ、やわらかくなったら、取り出しておいたアサリを戻し、塩で味を調整する。
- ⑤ 火を止めて、ごま油を少量加え、風味をつける。

縮まらず
ぷりぷりな身を
食べるには、アサリが
開いたら一度取り出すことが
重要なんよ!





🕒 調理時間：約15分

材料 [3人分]

イカ 1杯
 サラダ菜 1/2 個
 ベビーリーフなど
 お好みの旬の野菜 適量
 レモン 1/4 個
 塩、こしょう 適量
 オリーブオイル 適量

BINGO FISH no.02

イカのグリル

- ❶ イカは下処理[P46 参照]し、塩、こしょう、オリーブオイルに漬けて、5分おく。
- ❷ ❶のイカをフライパンに入れ、強火で2～3分焼き、食べやすい大きさに切る。
- ❸ 器にイカ、サラダ菜、ベビーリーフなどの野菜を盛りつけ、お好みでレモンを絞る。



イカに火を
 通し過ぎないようにすると
 柔らかく食べれるで〜！





🕒 調理時間：一晚(漬ける) + 6~7時間(干す) + 約20分(調理)

BINGO FISH no.03

あさ 朝から干して晩ご飯 ウマヅラハギの ^ぼみりん干し

材料 [2人分]

ウマヅラハギ …………… 大2尾

黒ごま または 白ごま …… 適量

【A】

濃口しょうゆ・みりん …… 同量

(身がひたひたに漬かる程度)

① ウマヅラハギを下処理 [P47参照] し、軽く塩をふって10分おく。

② ①をさっと水で流し、しっかりと水気をふき取って、【A】に一晚漬ける。

③ 朝に引き上げて軽く【A】をふき取り、ごまをふって干し用網に並べ、風通しのよい日陰で6~7時間干す。しっかりと表面が乾いて、手で触ってもべとつかなければOK。

④ 食べやすい大きさに切り、フライパンかトースターで焦げないように注意して焼く。



冷凍保存も
できるけん、
一度にたくさん作っても
安心じゃわ〜!





🕒 調理時間：約45分

BINGO FISH no.04

サワラ飯 ^{めし} ～みそマヨ風味^{ふうみ}～

材料 [3人分]

サワラ …… 切り身 約 300 g
 三つ葉 または 青ネギ …… お好みで
 米 …… 3合
 油揚げ …… 1枚
 カツオ節 …… 1パック
 白ごま …… 少々
 酒 …… 大さじ4
 薄口しょうゆ …… 大さじ3
【A】
 赤みそ …… 大さじ1
 マヨネーズ …… 大さじ4

- ① サワラを下処理 [P43参照] する。
- ② 米を洗って炊飯器に入れ、酒と薄口しょうゆを入れたら、水を規定量まで入れる。
- ③ 油揚げを細く切り、サワラの切り身とカツオ節と一緒に②に入れ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、ご飯をさっくりとかき混ぜる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、【A】を混ぜ合わせたみそマヨと白ごまをのせる。
お好みで三つ葉や青ネギをのせても良い。



カツオ節を入れるけん、
うま味と風味が
増すんよねえ。



調理してみよう！



🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.05

シログチの甘酢あんかけ

- ① シログチを下処理 [P43 参照] し、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、シメジ、タマネギ、パプリカを炒め、火を通す。チンゲンサイは別の鍋で1分程度ゆでる。
- ③ 【A】の材料を混ぜ合わせたものを②のフライパンに入れ、弱火で1～2分煮る。水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて塩、こしょうで味を整える。
- ④ シログチに小麦粉をまぶして180℃の油で1～2分程度カラッとなるまで揚げる。
- ⑤ ④に③のあんをかけ、②のチンゲンサイを盛りつける。

材料 [2人分]

シログチ 1尾
 シメジ 1/5 個
 タマネギ 1/2 個
 パプリカ 1/4 個
 チンゲンサイ 2 株
 水溶き片栗粉
 … 大さじ3の水に大さじ1の片栗粉
 小麦粉 適量
 塩、こしょう 適量
 サラダ油 適量

【A】

鶏がらだし 小さじ1/2
 水 200ml
 砂糖 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 米酢 大さじ2
 ケチャップ 小さじ1



シログチは鮮度が落ちやすい
 魚じゃけん、鮮度がええ
 ものをばんといいけんよ。





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.06

マダイの香草焼き

材料 [2 人分]

マダイ	中 1 尾
パプリカ	1/8 個
ニンジン	1/8 個
ブロッコリー	1/8 個
ミニトマト	2 個
紫ダイコン	1/8 本
芽キャベツ	2 個
ニンニク	1 片
ローズマリー	1 本
塩、こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ 1

- ① マダイを下処理[P43 参照] し、塩をふって 10 分おく。
- ② パプリカ、ニンジン、ブロッコリー、ミニトマト、紫ダイコンを一口大にカットする。
- ③ フライパンで②の野菜、芽キャベツを火が通るまで炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ④ フライパンにオリーブオイル、薄切りにしたニンニク、ローズマリー、①のマダイを入れ、弱火で皮がぱりぱりになるまで焼く。
- ⑤ 器に③の野菜とマダイを盛りつける。



皮目を下にして弱火で
全体の 8 割程度火が通るように
焼くと皮がぱりぱりで、身がふわっと
焼き上がるで〜





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.07

メバルの煮付け

材料 [2 人分]

メバル 2 尾

豆腐 1/4 丁

ゴボウ 1/6 本

絹さや 3 本

【A】

砂糖 大さじ 3

しょうゆ 大さじ 3

昆布だし 200ml

酒 大さじ 3

- ① メバルのうろこ、内臓、えらを取る。熱湯をさっとかけて、残ったうろこをぬめりをとる。
- ② 豆腐とゴボウを食べやすい大きさに切り、絹さやはヘタと筋を取る。
- ③ 鍋に【A】と①のメバルを入れる。
- ④ 強火で煮始め、沸騰したら弱火にして豆腐、ゴボウ、絹さやを入れ、落としぶたをする。
- ⑤ 時々煮汁をかけながら、煮汁が 1/3 程度になるまで煮詰める。



熱湯をさっとかけて、
うろこをぬめりをとると
生臭さが軽減されるよ～

