



🕒 調理時間：約10分

BINGO FISH no.08

エビと生海苔のかき揚げ

材料 [2 人分]

エビ (小えびでも可) 6 尾

生海苔 40g

タマネギ 1/5 個

レモン 1/2 個

片栗粉 適量

サラダ油 適量

【A】

天ぷら粉 大さじ 4

水 100ml

- ① 殻のついたままのエビに片栗粉をまぶして、180℃の油で2～3分間揚げろ。
- ② ボウルに【A】を入れ混ぜる。
- ③ タマネギを薄切りにし、生海苔と和え、②の【A】につけ、170℃の油で2～3分間揚げろ。
- ④ かき揚げの上に①のエビを盛りつけ、お好みでレモンを絞る。



エビを殻ごと揚げることで
香ばしく食べられるで〜。
備後では福山の田島と走島、
密岡の高島と白石島で海苔を
養殖してるんよ！





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.09

キジハタのアクアパッツァ

材料 [2人分]

キジハタ	1尾
ムール貝	6個
タマネギ	1個
ニンニク	1片
好みの旬の野菜	適量
トマト	1個
塩、こしょう	適量
オリーブオイル	適量
【A】	
固形コンソメ	1個
水	300ml

- ① キジハタのうろこ、内臓、えらを取る。
- ② タマネギを薄切りに、ニンニクはみじん切りにする。好みの旬の野菜(今回は菜の花を使用)は食べやすい大きさに切り、1分程度ゆでる。
- ③ 鍋にオリーブオイルをひき、ニンニクを香りが出るまで炒める。
- ④ ③にタマネギを加え、透明になるまで炒めたら、【A】、ムール貝を加え、口が開くまで煮る。
- ⑤ 鍋からムール貝を一旦取り出し、①のキジハタを入れ、ふたをしてキジハタに火が通るまで中火で煮る。
- ⑥ ⑤のムール貝とくし切りにしたトマトなどを加え、塩、こしょうで味を整える。



ムール貝の代わりに
アサリでも、貝のおいしい
だしが出るで〜。





🕒 調理時間：約10分

BINGO FISH no.10

フィッシュ (キュウセン) サンド

材料 [2 人分]

キュウセン 2 尾
 レタス 1/10 個
 タマネギ 1/2 個
 レモン 1/4 個
 食パン 4 枚
 塩 適量
 サラダ油 適量

【A】

マヨネーズ 小さじ 1
 マスタード 小さじ 1/2

- ① キュウセンを下処理 [P45 参照] し、塩をふって 10 分おく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①のキュウセンを完全に火が通るまで焼く。
- ③ 食パンで②のキュウセン、食べやすい大きさに切ったレタス、薄切りにしたタマネギとレモンを挟む。
- ④ お好みで【A】を混ぜたソースをかける。



キュウセンに塩を
 しておくと、塩味がしっかり
 なじむんよ〜。





🕒 調理時間：約10分

BINGO FISH no.11

シロギスのフリット ハーブ塩^{じお}

材料 [2人分]

シロギス 4尾

レモン 1/4個

ハーブ塩 適量

サラダ油 適量

【A】

小麦粉 30g

ビール 100ml

① シロギスを下処理 [P45 参照] する。

② 【A】 を混ぜ合わせフリットの衣を作る。

③ シロギスに②で作ったフリットの衣をつけて 180℃の油で 3～4分程度揚げる。

④ ③のシロギスをお皿に盛りつけ、ハーブ塩、レモンを添える。



ビールを入れることで、
カラッと揚がるんよ！





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.12

スズキのチーズ焼き^や

材料 [2人分]

スズキ切り身 約 200g
 トマト 2個
 ナス 1本
 バジル 4枚
 ニンニク 2片
 トマトの水煮 1缶
 ピザ用チーズ 60g
 塩 適量
 オリーブオイル 大さじ 4

- ❶ スズキを下処理 [P43 参照] し、食べやすい大きさに切る。
- ❷ 付け合わせ用のトマト、ナス、バジルを一口大に切る。
- ❸ 鍋にオリーブオイル、つぶしたニンニクを入れ、弱火でじっくり香りを出し、ナスを加えて火を通す。
- ❹ ③にトマト・バジル・トマトの水煮を入れ、5～10分煮る。塩で味を整える。
- ❺ フライパンにピザ用チーズをスズキの大きさに広げて中火にかけ、チーズが溶けてきたら、スズキの皮を下にしてのせる。
- ❻ チーズがカリカリになったら、裏返してスズキにも火を通す。
- ❼ 器に付け合わせの野菜とスズキを盛りつける。

ここが
POINT

チーズに塩分があるけれど、スズキには塩をふらんでええんよぉ～





🕒 調理時間：約60分

BINGO FISH no.13

マダコのトマト煮^に

材料 [2人分]

マダコ	1杯
タマネギ	1個
ニンジン	1/2本
セロリ	5cm程度
ニンニク	1片
赤唐辛子	1本
トマトの水煮	500ml
ローリエ	1枚
乾燥オレガノ	ひとつまみ
塩	適量
白ワイン	100ml
サラダ油	50ml

- ① タコを下処理 [P47 参照] し、食べやすい大きさに切る。タマネギ・ニンジン・セロリをみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油、つぶしたニンニク、種を取り除いた赤唐辛子を入れ、中火でキツネ色になるまで炒め、タマネギ・ニンジン・セロリを加えて塩をひとつまみ入れる。野菜に甘味が出るまで炒める。
- ③ ①のタコを入れ、白ワイン、トマトの水煮、ローリエ、乾燥オレガノを加えて、煮立ったらアクを取り、ふたをしてタコがやわらかくなるまで煮る。塩で味を整える。

ここが
POINT

タコを一度冷凍すると、
さらにやわらかくなるよ！
そのままパスタソースにも
なるけん試してみんさい！





🕒 調理時間：約40分

BINGO FISH no.14

ネブカツ (テンジクダイのカツ)

材料 [4 枚分]

テンジクダイ (頭を除いて) … 200 g
 小麦粉 …………… 大さじ1
 卵 …………… 1/3 個
 パン粉 …………… 適量
 塩 …………… 少々
 サラダ油 …………… 適量

- ① テンジクダイを下処理 [P46 参照] する。フードプロセッサーですり身にする。(すり鉢ですると、よりなめらかになる)
- ② ①に小麦粉、卵、塩を入れて混ぜ合わせ、固めに練る。
- ③ 4 等分にして 5mm 程度の厚さで四角に伸ばし、パン粉をつける。
- ④ フライパンを熱して多めのサラダ油を入れ、両面がキツネ色になるまで揚げ焼きにする。



しっかりと練ることで
 歯ごたえのええ
 仕上がりなるで！





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.15

マナガツオの梅肉ソース レタス^{つつ}包み^{ばいにく}

材料 [2 人分]

マナガツオ ……切り身 約 200g

梅干し …………… 大2個

レタス …………… 適量

プチトマト …………… 適量

大葉 …………… 適量

サラダ油 …………… 適量

【A】

こしょう ……………少々

ハチミツ …………… 大さじ 1/2

酒 …………… 大さじ 2

サラダ油 …………… 適量

① マナガツオを下処理 [P43 参照] する。

② 梅干しの種を取って包丁でたたき、【A】と混ぜ合わせる。

③ フライパンを熱してサラダ油をひき、マナガツオを焼き、②を加えてからめる。

④ レタスに③、半分に切ったプチトマト、細切りにした大葉を入れて包む。

ここが
POINT

梅干しはチューブのものを使用してもええよ。
マナガツオはパサつきやすいけれど、
焼きすぎないようにするんで！

