



🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.16

カサゴのカリカリ揚げ^あ ～花^ほ椒^わソース^お～

材料 [2 人分]

カサゴ 2 尾
片栗粉 適量
サラダ油 適量

【A】

花^あ椒^わの粉 小さじ 1
砂糖 小さじ 1
酢 小さじ 2
しょうゆ 大さじ 2
サラダ油 大さじ 2

- ① カサゴを下処理 [P43 参照] する。
- ② 【A】を混ぜ合わせる。
- ③ カサゴに片栗粉をつけて、180℃の油でカラッと揚げる。
- ④ ②のソースを添える。



日本の山椒（サンショウ）
よりも中国四川の花^あ椒^わ（ホワジャオ）を
使う方が、香りがこの料理に
合うんよぉ～





🕒 調理時間：約50分

BINGO FISH no.17

カレイカレー

材料 [2 人分]

カレイ	1 尾
ベーコンスライス	100 g
ゴボウ (大)	1 本
白ネギ	2 本
すりおろしショウガ	35 g
すりおろしニンニク	35 g
カレー粉	大さじ 2
小麦粉	少々
塩	適量
サラダ油	大さじ 2
【A】	
コンソメ	1 個
水	3 カップ
トマトケチャップ	大さじ 2
酒	大さじ 2

- ① カレイを下処理 [P44 参照] する。
- ② ゴボウをこすり洗いし、斜め 5mm 幅に切る。ベーコンスライスは 1cm 幅に切る。白ネギは斜め 1cm 幅に切る。
- ③ 鍋を熱してサラダ油、ショウガ、ニンニク、カレー粉を入れ、弱火で香りが立つまでじっくり炒める。
- ④ 香りが立ったら、②を加えてさっと炒める。
- ⑤ 【A】を入れ、煮立ったらアクを取り、ふたをしてゴボウがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ カレイに小麦粉をつけてフライパンで両面こんがりと焼く。
- ⑦ 塩で味を調整した⑤に⑥のカレイを入れて 2 ～ 3 分煮込む。

崩れるけん、煮込みすぎに注意じゃ！
一晩おくとさらにまろやかになるんよ





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.18

タチウオとはるみのカルパッチョ

材料 [4人分]

タチウオ 1尾
 はるみ (かんきつ) 1個
 青ネギ 1本
 粗塩 適量
 オリーブオイル 適量

- ① タチウオを下処理 [P43 参照] する。
- ② はるみは薄皮までむき、青ネギは細切りにする。
- ③ タチウオを食べやすい大きさにきり、軽く粗塩をふる。皮目を上にして、バーナーで軽くあぶる (フライパンでも可)。
- ④ 器にタチウオ、はるみを並べ、タチウオの上に青ネギを盛りつける。
- ⑤ 粗塩とオリーブオイルをかける。

皮目をあぶると、食べやすくなるし、
 香ばしくなるんよ！
 エキストラバージンオリーブオイルを使うと
 香りが良くなるぞ！





🕒 調理時間：約45分

BINGO FISH no.19

マアナゴの赤ワイン^{あか}照^てり焼^やき

材料 [2 人分]

マアナゴ 1尾

ワサビ または 山椒 お好みで

小麦粉 適量

サラダ油 適量

【A】

ハチミツ 大さじ2

赤ワイン 40ml

しょうゆ 大さじ1

① アナゴを蒸して(レンジでも OK)、身がふんわりするまで火を通しておく。

② フライパンを熱してサラダ油をひき、小麦粉をつけた①を入れ両面にこんがり焼き目をつける。

③ 火を止めて、混ぜ合わせた【A】を加え、よくからめる。

④ お好みでワサビか山椒を添える。



まな板の上で皮目に熱湯をかけた後、
すぐに氷水につけると皮目が白くなるんよ。

これを「ぬめり」言うんよ。

手でさっと取るか、包丁でしごくように
すれば取れるけんね。





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.20

ウシノシタ(ゲンチョウ)のムニエル 〜レモンバターソース〜

材料 [2人分]

ウシノシタ …… 2尾

シイタケ …… 4個

レモン …… 1個

パセリ …… 少々

小麦粉 …… 適量

塩 …… 適量

無塩バター …… 60g

【A】

無塩バター …… 40g

サラダ油 …… 大さじ2

① ウシノシタを下処理 [P48参照] し、小麦粉をつける。

② フライパンに【A】を入れて中火にかけ、①と食べやすい大きさに切ったシイタケを入れる。

③ スプーンで【A】をかけながら、バターが焦げないようにゆっくりと焼き、塩をふって器に盛りつける。

④ 次に無塩バターを入れ、中火でフライパンをゆすりながら、バターがプクプクとキツネ色になったら火を止め、レモンを絞り、みじん切りにしたパセリを加え、ソースを作る。

⑤ ④が熱いうちに③にかける。

ソースのバターは焦げやすいけえ気を付けて！
パセリがないときは大葉でもええよ！





🕒 調理時間：約25分

BINGO FISH no.21

オニオコゼ^{からあ}の唐揚げ

材料 [2 人分]

オニオコゼ 2 尾
 青ネギ 適量
 片栗粉 適量
 ポン酢 適量

- ① オニオコゼを下処理 [P43 参照] する。
- ② オニオコゼに片栗粉をつけて 160℃の油で 4～5 分程度揚げる。
- ③ 青ネギを小口切りにする。
- ④ 器にオニオコゼ、青ネギを盛りつけ、ポン酢を添える。



油の温度を低めの
 160℃から揚げ始めると、二度揚げせずに
 骨まで食べられるぞ！





🕒 調理時間：約30分

BINGO FISH no.22

ガザミのトマトクリームパスタ

材料 [2 人分]

ガザミ 1杯
 ニンニク 2片
 タマネギ 1/2 個
 トマトの水煮 1缶
 パスタ 200g
 塩、こしょう 適量
 生クリーム 40ml
 オリーブオイル 適量

- ① ガザミを下処理 [P48 参照] し、身をほぐす。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、ニンニク 1 片をみじん切りにして入れ、香りが出るまで炒める。
- ③ ②にトマトの水煮を入れ、1/3 程度になるまで煮詰める。
- ④ タマネギと残りのニンニクを千切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、④を入れ、香りがでるまで炒める。
- ⑥ フライパンに③と生クリームを入れ、一度煮立たせてから、①のガザミを入れる。
- ⑦ ⑥にゆでたパスタを絡め、塩、こしょうで味を整える。



トマトソースは市販のものでもおいしく作れるで〜!



調理してみよう!

39



🕒 調理時間：約30分

BINGO FISH no.23

まっクロダイ！

材料【たい焼き型 10 匹分】

クロダイ 1尾
(刺身約 20 枚分)

たこ焼きミックス粉

..... 規定分量で 10 ～ 20 個分

竹炭粉 ミックス粉の 3% 量

乾燥アキアミ (サクラエビでも可)

..... 適量

だししょうゆ 大さじ 1

- ① クロダイを下処理 [P43 参照] し、刺身サイズで約 20 枚に切る。
- ② たこ焼きミックス粉に、竹炭粉、だししょうゆを入れて混ぜる。
- ③ たい焼き器に②の生地を流し入れる。その上にクロダイの刺身 2 枚をのせ、乾燥アキアミをふりかけ、生地を少しかけて焼く。

生地を少し固めにすると
カリッと食感で
うまいんよ～





🕒 調理時間：約30分

BINGO FISH no.24

まるごとシャコギョーザ ~しょうがのピリ辛^{から}だれ~

材料 [10 個分]

シャコ	10 匹
ギョーザの皮	10 枚
ピザ用チーズ	適量
水	適量
サラダ油	適量

【A】

すりおろしショウガ	5g
豆板醤	小さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
酢	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
ごま油	大さじ 3

- ① シャコは水洗いして、3%の塩水でボイルし、ザルにあげる。
- ② ①の殻を外し [P46 参照]、身を 1/2 に切る。
- ③ 指に水をつけてギョーザの皮のふちに塗り、シャコ 1 匹分とピザ用チーズを入れ、包む。
- ④ フライパンを熱してサラダ油をひき、③を並べて中火で焼き目をつける。水を加えてふたをし、水分が飛ぶまで蒸し焼きにする。ギョーザの中のチーズが溶ければ OK！
- ⑤ 【A】の材料を混ぜ合わせ、たれを作る。



身が殻から外れにくいね、
シャコはしっかりボイルするんよ！





🕒 調理時間：約40分

BINGO FISH no.25

ヒラメとキノコのレモン蒸し煮

材料 [2人分]

ヒラメ …………… 切り身 約 200g

お好みのキノコ …………… 200g
(マッシュルーム・シメジ・椎茸・舞茸など)

ブロッコリー …………… 1/2 株

プチトマト …………… 8個

レモン …………… 2個

キャベツ …………… 1/8 個

【A】

塩 …………… 大さじ 1/2

酒 …………… 30ml

水 …………… 50ml

オリーブオイル…………… 大さじ 1

- ❶ ヒラメを下処理 [P44 参照] し、食べやすい大きさに切る。
- ❷ キノコの石づきを取り、一口大にカットする。ブロッコリーは小房に分け、プチトマトはヘタを取る。また、レモンは薄切りにする。
- ❸ キャベツを 3cm ほどの大きさに切り、鍋に敷いて、その上に❶のヒラメを置く。
- ❹ ❸の上に❷を散りばめ、【A】を混ぜ合わせたもの(※)を上からまんべんなくかける。
- ❺ ふたをし、中火で 12 ～ 14 分程度蒸し焼きにする。キノコに火が通れば OK !

※密閉できない鍋(土鍋)などを使う場合は、酒、水の量を多めに入れるなど焦げつかないように水分量の調整をしてください。



密閉できる鍋を使うと
野菜の甘みUPじゃ！

