




	サバの味噌煮	所要時間: 30分 1人分のカロリー: 240kcal
	材料 (4人分) サバ 1尾 ショウガ(細切り) 1かけ 水 1.5カップ みりん 大さじ2 酒 大さじ2 砂糖 大さじ2 味噌 大さじ3	
	作り方 魚は2枚におろし、尾を除けたあと、それぞれ半分にし(計4切れ)、皮に切り目を入れる。 鍋に水、みりん、酒、砂糖を入れ煮立ったら、魚、ショウガを加える。 煮立ったらアクを取り、落としふたをして、中火で10分程煮込む。 味噌を煮汁で溶かしながら加え、時々煮汁をかけながら、とろみがつくまで弱火でさらに10分程煮込む。 盛り付けでは煮汁もかける。	
	一言メモ 魚が大きい場合は筒切りにする 魚を煮付ける時は皮を上にする 煮物はなるべくアクを取る	
味噌煮に向く地魚 サバ以上に定番といえる魚はないが、カレイ、アジ、ブリ、カンパチ、イワシ、サワラ、ソウダガツオ、サメなど。		


	カワハギの水炊き	所要時間: 35分 1人分のカロリー: 270kcal
	材料 (4人分) カワハギ 4尾 水 7カップ程度 だし昆布 適量 糸こんにゃく 1袋 豆腐 1丁 ちくわ 2本 シイタケ 4個 長ネギ 1本 ルウサイ 1/4個 春菊 1束 ポン酢 適量 大根おろし 適量 一味唐辛子 適量	
	作り方 鍋に水とだし昆布を入れておく。 魚は皮をはぎ肝を残して内臓、えらをとり軽く水洗いしてぶつ切りにする。他の具材も食べやすい大きさに切る。 鍋を火にかけ、沸騰したら昆布を取り、魚、煮えにくい具材から入れる。 沸騰したら火を弱め、アクを取りながら、具材に火が通ればでき上がり。(煮すぎないように注意) ポン酢、大根おろし、一味唐辛子で食べる。	
	一言メモ 魚の臭みが気になれば霜降りにする 鍋の後は塩・醤油で味をつけ、ご飯・とき卵で雑炊にしてもよい	
水炊きに向く地魚 タイ、カレイ、ヒラメ、メバル、カサゴ、ハタ、コチ、サワラ、マトウダイ、ホウボウ、フグ(市販調理済みのもの)など。しゃぶしゃぶならブリなどの刺身もよい。		


	シログチのすり身てんぷら	所要時間: 40分(冷蔵時間を除く) 1人分のカロリー: 120kcal
	材料 (4人分) シログチ 4尾 塩 (すり身の重さのおよそ2%の量) 醤油 適量 大根おろし 適量	
	作り方 魚は3枚におろし腹骨・皮を取る。冷水で洗い水気を取り、重さを計っておく。 魚を細かく切り、すり鉢に入れ、適量の塩を加えて、糊状になるまでする。 を薄めのハンバーグ状など熱が通りやすい形に成形し、ラップに包む。 ここまでの作業は、魚や器具を冷やしておくなど、低温で速やかに処理する。 する時には少し氷を入れてもよい。 冷蔵庫に1日おいた後、油で揚げる。 醤油と大根おろしで食べる。	
	一言メモ フードプロセッサーがあれば作業は手軽 冷蔵後は成形し直さない	
すり身に向く地魚 アジ、ヒラギ、カワハギ、イワシ、エソ、カマス、コチ、トラギス、ヒメジ、タチウオ、イトヨリ、ホウボウ、ハモ、ニギス、サメ、エイなど。ただし、弾力は魚種により異なる。いくつかの魚を混ぜてもよい。		

	タチウオの酢の物	所要時間: 25分 1人分のカロリー: 110kcal
	材料 (4人分) タチウオ 3枚おろしの片身 塩 適量 酢 適量 乾燥ワカメ 適量 キュウリ 2本	三杯酢 酢 1/2カップ 薄口醤油 大さじ1 砂糖 大さじ1 塩 少々
	作り方 魚の身は塩をふってしばらくおく。 表面の塩を軽く水で流し、軽く酢につけて、5mm幅程に切る。キュウリは薄切りにして塩をふり、しんなりしてきたら水気をしぼる。ワカメは水でもどす。 三杯酢はひと煮立ちさせ、冷ましておく。を三杯酢であえる。	
	一言メモ タチウオは銀ぱくをていねいに食べる直前にあえる 生食できる魚を使うのが無難	
酢の物に向く地魚 タイ、サヨリ、ハモ、イボダイ、コノシロ、アジ、サバ、イワシ、キビナゴなど。フグなどの皮、釜あげシラス、白身魚の一夜干しを焼いて身をほぐしたのもよい。		

	イボダイのホイル焼き	所要時間: 40分 1人分のカロリー: 190kcal
	材料 (4人分) イボダイ(アマギ) 2尾 塩こしょう 適量 タマネギ(輪切り) 半個 シイタケ 2個 ニンジン(短冊) 1/2本 ピーマン(細切り) 1個 バター 40g	
	作り方 魚は表面のぬめりをとって、3枚におろし、腹骨をとり、塩こしょうする。 1人分ずつアルミホイルの中央部にバターをぬり、そこにタマネギをしき、魚をのせ、他の野菜を散りばめ、残りのバターを加える。 ホイル全体をくるみ、グリル等で15分程度焼き、ホイルごと皿に盛る。	
	一言メモ 味噌、マヨネーズ、ごま油等で味つけたり、すだち、ニンニク等を使ったりしてもよい	
ホイル焼きに向く地魚 マナガツオ、サワラ、ハギ、イトヨリ、アマダイ、カサゴ、シログチ、カマス、タチウオ、イサキ、カレイ、シタピラメなど。タイ、ヒラメ、ブリなど大型魚のアラもよい。		

	ブリの照焼	所要時間: 20分 1人分のカロリー: 340kcal
	材料 (4人分) ブリ(切り身) 4切れ 塩 少々 醤油 大さじ2.5 みりん 大さじ5 酒 大さじ1	
	作り方 切り身にかかる塩をふりしばらくおき、魚の表面の水気をふく。 フライパンに油を熱し、魚の両面焼き、いったん皿に取りだす。 フライパンに残った油をふき取り、醤油・みりん・酒をあわせたタレを入れ、弱火で魚とからめる。 煮汁がほとんどなくなればでき上がり。	
	一言メモ 切り身に塩をふりすぎないように タレは焦げやすいので火加減に注意 養殖魚も十分においしい	
照焼に向く地魚 サワラ、マナガツオ、マトウダイ、アマダイ、タチウオ、イトヨリ、イワシ、アジ、サバ、ソウダガツオなど。一般的には脂の多い魚が向く。蒲焼きならアナゴ、ハモ。		

	マトウダイのムニエル	所要時間: 20分 1人分のカロリー: 220kcal
	材料 (4人分) マトウダイ(モンダイ) 1尾 塩こしょう 適量 小麦粉 少量 サラダ油 大さじ1 バター 30g レモン 1/2個(くし形切りで4等分)	
	作り方 魚は3枚におろして、片身をそれぞれ半分にし、塩こしょうをして小麦粉をまぶす。 フライパンに油を熱し、魚は皮のついたほうからかりっと焼く。時々ゆすりながら両面を程よく焼く。 フライパンにたまった油をふき取り、バターを加えて魚にからめる。 魚を皿に盛り、の焼き汁をかけ、レモンを添える。	
	一言メモ マトウダイは周囲にトゲがあるのでおろす時には注意する 小麦粉をまぶしたらすぐ焼く バターは焦がさないように焼く	
ムニエルに向く地魚 シタピラメが定番であるほか、タイ、ヒラメ、カレイ、イサキ、マナガツオ、サワラ、サバ、ブリなど。		

	カマスの一夜干し	所要時間: 45分(干し時間を除く) 1人分のカロリー: 110kcal
	材料 (4人分) カマス 4尾 塩水 適量 (水1カップ、塩大さじ1の割合) 酒 少々	
	作り方 魚はうろこを取り、頭を残して背開きにし、えら・内臓を除き水洗いする。 冷たい塩水に酒を加え、魚全体を15分程度浸した後、かるく水洗いして水気をふきとる。 洗濯バサミで魚の下あごをはさみ、楊枝を使って魚が開いた状態を保ち、一晚風通しのよいところに干す。 干した魚は焼き過ぎないように注意しながら、片面焼きの場合は皮のないほうから焼く。 塩水の濃度や漬け時間は魚の大きさや脂ののりくあいをみながら変える。	
	一言メモ 干物づくりは乾燥した風が吹く秋から冬の晴れた日がベスト 干し時間は魚に触って水気がつかない程度まで	
一夜干しに向く地魚 タイ、イサキ、カレイ、ハギ、タチウオ、シログチ、イボダイ、イトヨリ、アマダイ、メバル、ニギス、サヨリ、アジ、カワハギなど。		

皆さんのお宅では、「魚には触りたくないし料理もできない」「自分や家族が好まない」と、魚はあまり食べないのでしょうか? 「魚は料理や後かたづけが面倒で、たまに塩焼ぐらいはするけど、でき合いの刺身や惣菜ですませる」という方もいらっしゃるのでしょうか?

今、日本では「魚離れ」が急速にすすんでいます。世界的には健康志向の高まりなどから、健康食のイメージがある魚は欧米や中国などを中心に人気が高まっています。

WHO(世界保健機関)によると、日本は世界一長寿な国と発表され、その大きな要因の一つは日本食であるといわれてきました。しかし、近年では食生活の欧米化がすすみ、肥満や糖尿病などの生活習慣病の方も増えています。

日本型食生活の特徴は、主食のごはんなどの穀類に、副食の中心となる主菜と、つけ合わせとなる副菜をそろえて、さまざまな食品を組み合わせることで、このような食事はさまざまな旬の食材を摂りやすくし、栄養のバランスがよく、バラエティ豊かなものになります。

魚料理は主菜の主役として、刺身のほか、焼いたり、煮たり、蒸したり、揚げたり、漬けたりとさまざまな調理法が楽しめるほか、副食の食材としても活用できます。身近に新鮮な旬の魚が手に入ったら、いろいろな料理でそのおいしさを味わってみませんか? 繰り返すうちに魚料理はどんどん楽しくなるはずですよ。