



上品な旨味の溶け込んだスープで味わえばまさに絶品。  
あさりとトマトと合わせ旨味の三重奏、  
一滴残らず飲み干してしまいます。

## マハタの アクアパッツァ

材料 (2人分)

マハタ(切り身)……………適宜	にんにく(うす切り)……………1片
塩・こしょう……………各適宜	白ワイン……………大さじ3
ミニトマト(半分に切る)…8個	水……………200cc
あさり……………200g程度	イタリアンパセリ……………適宜
ブラックオリーブ……………8個	オリーブ油……………大さじ3

作り方

① フライパンにオリーブ油(分量外)をひき、塩・こしょうしたマハタに両面焼き色をつける。

② ①ににんにく、ブラックオリーブ、ミニトマト、あさりを入れ白ワインをふり、あさりの口が開いたら水を注ぎ入れ5分程度煮込む。ときどき、レードル(おたま)でマハタにスープをまわしかける。

③ 器に盛り付け、イタリアンパセリを飾り、オリーブ油をまわしかけてできあがり。

この魚でも代用OK! タイ、アジ、カレイ、ズズキ



淡白な中にも滋味があふれ、もっちりと弾力のある白身と皮の間のゼラチン質はコラーゲンたっぷり。  
一度食べると忘れられない味です。

## クエの皮つき から揚げ

材料 (2人分)

クエ(柵)(食べやすい大きさに切る)……………250g	A	おろししょうが・おろしにんにく……………各小さじ1
(三枚におろした皮部分)…適宜		片栗粉……………適宜
濃口しょうゆ……………大さじ1	A	すだち(くし形に切る)…1個
酒……………大さじ2		エリンギ……………適宜
		塩……………少々

作り方

① クエ(皮も)をAに10分程度漬けておく。

② ①に片栗粉をまぶし、170℃の油(分量外)で色よく揚げる。

③ エリンギも残りのAで下味をつけて揚げ、器に盛り付け、すだちを添える。塩を適宜ふっていただく。

この魚でも代用OK! マハタ、フグ、白身魚、媛スマ





みかんのオレンジ色と香りが  
ヒラメのおいしさを引き立てます。

## みかん風味の カルパッチョ

材料 (2人分)

ヒラメ(刺身用/柵) (うすく削ぎ切り)…約100g	A	みかん果汁 ……温州みかん1個分
バジル(手でちぎっておく) ……4枚		レモン汁……………小さじ1
A オリーブ油……………大さじ1		人参……………10g
		塩・こしょう……………少々
		温州みかん(スライス)…適宜

作り方

- ① 人参はピーラーで縦に薄く  
むいたものを作る。
- ② A を合わせてカルパッチョ  
ソースを作る。
- ③ 器にヒラメとバジル、①を  
盛り付け、②をまわしかけ  
て塩・こしょうをふり、温  
州みかんを飾る。



この魚でも代用OK! タイなど白身魚、  
カツオ、ブリ



簡単、でも本格的なフリッターで旨味と  
ふんわり食感の両方に感動。

## ヒラメの フリッター

材料 (2人分)

ヒラメ(切り身) (縦に棒状に切る)…4切れ	薄力粉……………1カップ
塩・こしょう……………少々	揚げ油……………適宜
卵(卵白と卵黄に分ける)…1個	レタス……………適宜
オリーブ油……………大さじ1	ミニトマト……………2個
炭酸水……………1/2カップ	レモン(くし形に切る)…1/4個

作り方

- ① ヒラメに塩をふって 10～  
15分おき、水気を拭き取り、  
塩・こしょうをする。
- ② ボウルに卵白を泡立ててメ  
レンゲを作る。別のボウル  
に卵黄・オリーブ油・炭酸  
水を合わせ、薄力粉を加え  
て混ぜ合わせたら、メレン  
ゲを加えてさっくりと混ぜ  
る。
- ③ ①を②にくぐらせ、170°C  
の油で色よく揚げる。器に  
盛り付け、レタス・ミニト  
マト・レモンを飾る。



この魚でも代用OK! タイ、スズキなど白身魚、  
小魚