



美しい海をいつまでも

# 黒鯛を使ったレシピ





# 守ろう！ ブルーカーボン生態系

クロダイはスズキ目タイ科の魚です。瀬戸内海で多く漁獲されており、愛媛県も漁獲量が全国トップクラスです。クロダイは雑食性で、主にエビ・カニ類、小魚などに加え、クロリなどの海藻も主食としています。

海の生物が光合成により大気中からCO<sub>2</sub>を取り込んだのち、吸収する炭素のことを「ブルーカーボン」と言います。それらの吸収源となる海藻や海草などが「**ブルーカーボン生態系**」と呼ばれています。ブルーカーボンは、CO<sub>2</sub>の吸収率が高いと言われており、地球温暖化対策にも期待が高まっています。

しかし、クロダイは海藻などを食べ荒らし、ブルーカーボン生態系の保全に悪影響を与える「**食害魚**」として知られています。

クロダイを積極的に食べることは、生態系の保全、さらには環境問題を解決する後押しとなるのです。

そこで、このたび「**渚女子**」によるクロダイを使った美味しいメニュー開発に取り組みました。レシピをぜひご活用いただければ幸いです。

【協力】

「渚女子」一同

〔 済美高等学校 食物科学コース2年生  
愛媛県漁協女性部連合会  
中村和憲（料理研究家） 〕

# 目次 ～TABLE OF CONTENTS～

- P.4 「黒鯛のパスタ」
- P.5 「黒鯛とポテトのグラタン」
- P.6 「黒鯛のドリア」
- P.7 「黒鯛を使った洋風鯛めし風」
- P.8 「黒鯛のフリッター苺ソースⅠ」
- P.9 「黒鯛のフリッター苺ソースⅡ」
- P.10 「黒鯛の唐揚げ」
- P.11 「黒鯛のあんかけ」
- P.12 「黒鯛のチャーハン」



# 黒鯛の Pasta

(4人分)



## 材料

黒鯛切り身……………200g  
(少し厚めのそぎ切り)  
ミニトマト……………16個  
(へたをとって半分に切る)  
キャベツ……………3枚  
(食べやすい大きさに切る)  
オリーブ油……………大さじ2  
バター……………大さじ1  
にんにく……………2かけ(つぶす)  
スパゲッティ……………320g

塩……………スパゲッティを茹でるお湯の1%  
鷹の爪……………1本  
水……………200cc  
しょうゆ……………小さじ2  
塩・胡椒……………少々  
パセリ……………適宜

## 作り方

1. そぎ切りにした黒鯛に塩、こしょうをふっておく。フライパンにオリーブ油とバターを熱し、にんにくを入れて香りが出たら黒鯛を焼き色がつくように焼く。スパゲッティを茹で始める。
2. ミニトマト、キャベツを入れて炒め、水と鷹の爪を入れて水分が1/3になるまで煮詰め、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
3. 2にゆでたスパゲッティを入れて全体を混ぜ合わせたら完成。器に盛り付け、パセリを散らす。



# 黒鯛とポテトのグラタン

(4人分)



## 材料

黒鯛切り身……………200g  
玉ねぎ……………1/2個  
(粗みじんに切る)  
にんじん……………1/2本  
(5mm角に切る)  
じゃがいも……………200g  
(8mm角に切って水に漬けておく)  
バター……………25g  
牛乳……………500cc  
顆粒コンソメ……………大さじ1

小麦粉……………大さじ4  
塩、こしょう……………適宜  
ピザチーズ……………適宜  
パン粉……………適宜

## 作り方

1. 鍋にバターを熱し、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
2. 小麦粉を入れ、弱火で焦げ付かせないように4～5分炒める。牛乳を少しずつ加え、なめらかに混ぜたらじゃがいも、にんじんを加えて沸騰するまで煮込む。
3. 最後に黒鯛の切り身を入れて6～7分煮込み、塩、こしょうで味を調える。耐熱皿に分けて入れ、チーズ、パン粉をふってオーブンで焦げ目をつける。



# 黒鯛とポテトのドリア

(4人分)



## 材料

黒鯛切り身……………200g  
玉ねぎ……………1/2個  
(粗みじんに切る)  
にんじん……………1/2本  
(5mm角に切る)  
じゃがいも……………200g  
(8mm角に切って水に漬けておく)  
バター……………25g  
牛乳……………500cc  
顆粒コンソメ……………大さじ1  
小麦粉……………大さじ4  
塩、こしょう……………適宜  
ピザチーズ……………適宜  
パン粉……………適宜

★洋風鯛めし風……………適量

## 作り方

1. 鍋にバターを熱し、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
2. 小麦粉を入れ、弱火で焦げ付かせないように4～5分炒める。牛乳を少しずつ加え、なめらかに混ぜたらじゃがいも、にんじんを加えて沸騰するまで煮込む。
3. 洋風鯛めし風(7ページ)を耐熱皿に分けて入れ、チーズ、パン粉をふってオーブンで焦げ目をつける。



# 黒鯛を使った洋風鯛めし風

(4人分)



## 材料

### 〈鯛ピラフ〉

黒鯛の中骨……………2枚  
水……………600cc  
米……………3合  
玉ねぎ……………1個  
（粗みじん切り）  
赤パプリカ……………1/2個  
（粗みじん切り）  
コーン缶（市販品）・大さじ3  
しいたけ……………3枚  
（みじん切り）

(A)

バター……………20g  
固形スープの素……………2個  
塩、こしょう……………少々

### 〈真鯛の焦しバター醤油〉

黒鯛切り身……………200g  
※黒こしょうを軽くまぶす  
おろしにんにく……………小さじ1  
白ワイン……………大さじ2  
醤油……………大さじ1/2  
バター……………大さじ1  
黒こしょう……………少々

## 作り方

1. フライパンにバターを熱し、中骨をこんがりするまで炒め、身ははずす。骨を取り出し(A)を加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。

2. 米を加えてさっと炒め、水と固形スープ、塩こしょうを入れて、炊飯器に移し炊く。

3. フライパンにバターとおろしにんにくを入れて熱し、香りが出たら切り身を入れて中火で焦げ目がつくまで両面焼く。

4. 白ワイン、醤油を回し入れてふたをし、弱火で4～5分程度蒸し焼きにする。

5. 器にピラフを盛り付け、4のをせる。



# 黒鯛のフリッター 苺ソース I

(4人分)



## 材料

黒鯛切り身……………200g  
(ひと口大に切る)  
卵……………1個  
(泡立てる)  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
ナツメグ……………少々  
牛乳……………大さじ2  
薄力粉……………大さじ5  
ベーキングパウダー…小さじ1/3

(A)

## 【苺レモンドレッシング】

いちご……………200g  
(4等分に切る)  
オリーブオイル……………大さじ2  
レモン汁……………大さじ6  
砂糖……………小さじ4  
塩……………小さじ1  
ブラックペッパー……………少々

菜の花……………適宜  
(ゆでておく)

## 作り方

1. (A)を合わせて衣を作り、切り身にたっぷりからませて油で揚げる。
2. 苺レモンドレッシングを作る。ボールにソースの材料を入れ、混ぜ合わせる。
3. 1を器に盛り付け、菜の花を添えて2をかける。



# 黒鯛のフリッター 苺ソースⅡ

(4人分)



## 材料

黒鯛切り身……………200g  
(ひと口大に切る)  
卵……………1個  
(泡立てる)  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
ナツメグ……………少々  
牛乳……………大さじ2  
薄力粉……………大さじ5  
ベーキングパウダー…小さじ1/3

(A)

## 【特製苺ソース】

いちご……………200g  
(4等分に切る)  
赤ワイン……………大さじ1  
塩……………少々  
しょうゆ……………小さじ2  
オリーブ油……………大さじ1

菜の花……………適宜  
(ゆでておく)

## 作り方

1. (A)を合わせて衣を作り、クロダイの切り身にたっぷりからませて油で揚げる。
2. 特製苺ソースを作る。フライパンにオリーブ油、赤ワイン、苺を入れて熱し、塩としょうゆで味を調える。
3. 1を器に盛り付け、菜の花を添えて2をかける。



# 黒鯛の唐揚げ

(4人分)



## 材料

黒鯛切り身……………200g  
塩・こしょう……………各適宜  
醤油……………大さじ1/2  
酒……………大さじ1/2  
マヨネーズ……………大さじ1/2  
おろししょうが……………3cm  
おろしにんにく……………3cm

小麦粉……………大さじ5  
片栗粉……………大さじ2  
水……………大さじ1  
揚げ油……………適宜

(A)

(B)

## 作り方

1. ボウルに (A) を合わせる。黒鯛の切り身に塩、こしょうをふり入れ、しっかりもみこんで5分おく。
2. 別のボウルに (B) を入れて手のひらをこすり合わせるようにして混ぜ、そぼろ状にする。
3. 1に2をまぶし180℃の油で揚げる。



# 黒鯛のあんかけ

(4人分)



## 材料

黒鯛切り身……200g  
(ひと口大に切る)  
玉ねぎ……100g  
(くし形に切る)  
パプリカ……1/2個  
(乱切り)  
人参……1/2本  
(細切り)  
片栗粉……大さじ2

(A)

水……大さじ4  
黒酢……大さじ2  
砂糖……大さじ1.5  
酒……大さじ2  
みりん……大さじ2  
醤油……大さじ1

(B)

細ねぎ……適宜  
(小口切り)

サラダ油……適宜

## 作り方

1. (A) に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を熱して表面カリっとするまで焼く。
2. キッチンペーパーで油をふき取り、(B) を入れて中火で加熱する。とろみがついたらできあがり。器に盛り付け、ねぎをちらす。



# 黒鯛の炒飯

(4人分)



## 材料

黒鯛切り身……………200g  
(一口大に切って塩、こしょうをふる)  
温かいごはん……………4膳分  
マヨネーズ……………大さじ4  
長ネギ……………20cm  
(みじん切り)

しょうゆ……………小さじ4  
鶏がらスープの素……………小さじ2  
塩、こしょう……………少々  
ごま油……………大さじ3  
細ねぎの小口切り……………たっぷり

溶き卵……………4個分

## 作り方

1. (A) をボウルに入れ、混ぜておく。フライパンにごま油を熱し、長ネギをいれて炒める。溶き卵を流し入れ、すぐに(A) を入れ、卵の上に広げる。
2. 黒鯛の切り身を入れて、(B) を周囲に回し入れ、ふたをする。
3. 蒸気が上がったら水滴を落とさないようにふたをとり、全体を混ぜ、細ねぎを加えて炒め合わせて仕上げる。

