



# 漁協女性部が開発した おいしい鯛・ぶりレシピ

令和2年度高齢化時代に対応した  
水産物加工品の実践活用支援事業



制作・著作：愛媛県漁政課  
監修：中村和憲（料理研究家）





# 【はじめに】

漁村女性及びグループでは、県内各漁村地域の水産物を活用した高齢化時代に対応した商品づくりや各グループ間での交流を行うことにより、漁村女性グループの活動及び漁村地域の活性化を図ることを目的に活動を行ってまいりました。

しかしながら、令和2年度は、新型コロナウイルスの影響で活動が制限される中、今後の女性部活動の礎とするため、魚食普及に力点を置くこととし、地区やブロック単位のグループで、メイン魚種として県の魚「マダイ」を使った学校給食向けレシピの開発のほか、次代に繋ぎたい「漁村の郷土料理」についてレシピと調理手法の再整理を行いました。

美しい海という優れた天然の漁場に人々の勤勉な気質が加わって、愛媛は日本有数の水産物の産地になりました。ふるさとの素晴らしい魚を多くの皆さまに、そして未来を担う子どもたちに味わっていただきたい、その願いを込めて私たちの開発した「おいしい鯛・ぶりレシピ」をお届けいたします。旬の野菜や地域性を生かしたアレンジで給食をはじめ、大量調理の現場でぜひご活用いただければ幸いです。

# 目次～Table of contents

## 【マダイレシピ】

- P.2 「真鯛のあられ揚げ」
- P.3 「真鯛の四川風唐揚げ」
- P.4 「鯛のせんざんき」
- P.5 「真鯛としめじの包み蒸し」
- P.6 「鯛の黒酢あんかけ」
- P.7 「鯛のおもぶり」
- P.8 「鯛春巻き」
- P.9 「鯛と島ひじきのコロッケ」
- P.10 「鯛の絶品スープカレー」
- P.11 「鯛のピラフ」
- P.12 「鯛の揚げ漬け」
- P.13 「鯛と茄子の麻婆」
- P.14 「真鯛のトマトソース」

## 【ぶりレシピ】

- P.15 「ぶりの照り焼き丼」
- P.16 「ぶりの甘酢あんかけ酢豚風」
- P.17 「ぶりのレモンバター」
- P.18 「ブリイタリアン」



# 真鯛のあられ揚げ

鯛の身のふくら感をよりいっそう際立たせるあられの衣。食感もおいしさです。



## 材料

(10人分)

鯛カット……………400g  
卵白……………4個分  
塩……………適宜  
あられ……………300g  
小麦粉……………30g  
揚げ油……………適宜

## 作り方

1. 鯛に塩をふっておく。
2. 1 に小麦粉をまぶし、卵白をくぐらせる。
3. あられをまぶして170℃の油で揚げる。

塩はあとでふってもOKです。

**卵白の代わりに米粉を水で溶いて使えば卵アレルギーに対応できます。**

カラフルなあられ（ぷぷあられ）を使っても楽しい。お米と鯛の相性の良さをあられという形で見事に表現したレシピです。

# 真鯛の四川風唐揚げ

四川料理に使われる花椒の香りが鯛の旨味をより感じさせてくれる1品です。



## 材料

(10人分)

- 鯛カット……400g
- 花椒……小さじ 1
- 小麦粉……30g
- 塩……20g
- 水……400cc
- 揚げ油……適宜

## 作り方

1. 水に塩を溶かして塩水を作る。鯛を10分漬けておく。
2. 花椒と小麦粉を混ぜ合わせておき、水気をふいた 1 に全体に薄くまぶす。
3. 香ばしく色づくまで 5～6分 170℃の油で揚げたらできあがり。

素材としての鯛の奥深さを感じるレシピ。

どんなふうにも料理してもおいしい鯛は素晴らしい魚です。



# 鯛のせんざんき

東予地方の料理を鯛で。ご飯が進むメニューです。成長期は「ご飯がしっかり食べられるおかず」が大切。



## 材料

(10人分)

鯛カット……………40g×10  
きれ  
塩、こしょう……………適宜  
【A】  
おろししょうが……………15g  
濃口しょうゆ……………15cc  
薄口しょうゆ……………30cc  
酒……………60cc  
砂糖……………3g

【B】  
片栗粉……………200g  
ベーキングパウダー…小さじ  
1/3

揚げ油……………適量

## 作り方

1. 鯛切り身に塩、こしょうをふる。
2. ボウルに (A)を合わせ、1を漬け込む。
3. 2に【B】を合わせてをまぶし、て180度の油で揚げたらできあがり。

片栗粉+ベーキングパウダーでカリカリの衣に。

たれに漬けておく時間は20～30分でOK。鯛はうまみ成分が豊かなので、しょうゆや酒といった発酵食品と組み合わせるとその旨味が開花します。



# 真鯛としめじの包み蒸し

鯛の旨味を閉じ込めて蒸し焼きに。開けたときにしめじの香りとともに鯛のいい匂い。



## 材料

鯛カット・・・400g  
白ワイン・・・30cc  
しめじ・・・2パック  
(石突を除く)  
塩・胡椒・・・適量  
水菜・・・2本

(10人分)

【A】  
バター・・・・・・・・25g  
バルサミコ酢・・・90cc  
醤油・・・・・・・・15cc  
レモン・・・・・・1個(輪切り)

## 作り方

1. 鯛に白ワインをふっておく。軽く塩、こしょうをふる。クッキングシート(またはアルミホイル)を器にして10個作り、それぞれにしめじをしき、1の鯛をのせレモンスライス1枚をのせて水菜を散らす。【A】を合わせて回しかけ、口を閉じる。
2. フライパンなどで蒸し焼きにすれば出来上がり。



魚のおいしい食べ方の一つ「蒸し焼き」です。バター代わりにオリーブ油でもOK。きのこ以外にも玉ねぎなど野菜を加えても。

\* 水は入れなくてよい。



# 鯛の黒酢あんかけ

鯛とたっぷり野菜のハーモニー。上品な黒酢あんが全体をやさしく包み、ご飯が進みます。



## 材料

(10人分)

鯛カット……………400g  
玉ねぎ……………200g  
(くし形に切る)  
赤パプリカ……………1個  
(乱切り)  
茄子……………2本  
(乱切り)  
片栗粉……………36g  
サラダ油……………適宜

## 【あんの材料】

水……………360cc  
黒酢……………150cc  
砂糖……………108g  
酒……………180cc  
みりん……………180cc  
醤油……………90cc  
細ねぎの小口切り・適宜  
水溶き片栗粉……………適宜

## 作り方

1. 鯛、玉ねぎ、パプリカ、茄子にそれぞれ片栗粉をまぶす。  
\*ピーマン、かぼちゃなど季節により野菜をアレンジしてください。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を揚げ焼きにする。表面カリッとする程度に焼く。
3. キッチンペーパーでフライパンの油をふき取り、【あんの材料】を加えて中火で加熱する。とろみがついたらできあがり。

ごはんの糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を鯛は豊かに含んでいます。そして、ビタミンB1のコンビはアリシン。それをたくさん含んでいる玉ねぎ、ねぎと一緒に使うことでエネルギーにどんどん変わり、子どもたちも元気モリモリになるメニューです。



# 鯛のおもぶり

愛媛の方言で「混ぜる」ことを「もぶる」といいます。正岡子規の俳句にも詠まれた「もぶり飯」。炊き込みご飯と異なるのは、炊き上げたご飯にもぶる独特の作り方。作り方も簡単で大量調理にも向いています。



## 材料

(10人分)

米……5合  
だし昆布・10cm角×2枚  
【A】  
里芋…150g (半月切り)  
ごぼう…75g (ささがき)  
れんこん・75g  
(いちょう切り)  
揚げ…1枚 (細切り)  
こんにゃく・1/2枚 (細切り)  
鯛ダイスカット400g

【B】  
水……300cc  
だしの素……5g  
酒……50cc  
みりん……50cc  
醤油……100cc  
砂糖……10g

## 作り方

1. 米は昆布を入れて通常通り炊きあげる。
2. 【A】を【B】で煮て味付けし、汁気が多少残る程度に煮詰める。
3. 炊きあがったご飯に2を加えて混ぜ合わせたらできあがり。



なんともやさしい味わいは秋から冬のふるさとの味。れんこんを加えると異なる食感が鯛のふっくら感をよりいっそう感じさせてくれます。



# 鯛春巻き

大きくカットした鯛を包み込み、皮のパリパリ感、そのあとに鯛のふわふわ感。まさに鯛が主役の春巻きです。



## 材料

(10人分)

鯛カット……………40g×10  
切れ  
塩、こしょう……………適宜  
大葉……………40枚  
しめじ……………2パック  
ピザチーズ……………200g  
春巻きの皮……………20枚  
水溶き小麦粉……………適宜

揚げ油……………適宜



## 作り方

1. 鯛40gカットを4等分に切る。
2. 春巻きの皮に大葉2枚をひろげ、鯛2切れ、しめじ、ピザチーズをのせて巻く。水溶き小麦粉でしっかり止める。
3. 170℃の油で揚げたらできあがり。

きのこはしめじ以外にえのきだけを使ってもOK。



# 鯛と島ひじきのコロッケ

おいしい鯛をゴロっと主役に、ひじきをアクセントにしたみんな大好きなコロッケです。型に入れた焼きコロッケにしても。



## 材料

(10人分)

ひじき(乾燥)・・・10g

### 【A】

だしの素・・・・・・・・2g

酒・・・・・・・・30cc

砂糖・・・・・・・・9g

みりん・・・・・・・・15cc

薄口醤油・・・・・・・・30cc

じゃがいも・・・・・・・・700g

## 作り方

1. ひじきを水で戻し、絞ってフライパンで乾煎りして【A】を加えて味付けする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、【B】を炒め、塩、こしょうで味を調べて冷ます。
3. じゃがいもは茹でて熱いうちにつぶす。1, 2を加えて混ぜ、俵型にまとめ20個作る。
4. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて170度の油で揚げたらできあがり。

### 【B】

鯛ダイスカット・・・・400g

にんじん・・・・・・・・1/2本

(みじん切り)

玉ねぎ・・・・・・・・1/2個

(みじん切り)

小麦粉・・・・・・・・適宜

溶き卵・・・・・・・・適宜

パン粉・・・・・・・・適宜

成長期に毎日食べたいもののひとつは「海藻」。ミネラルをたっぷり含むので少量でも体が本来持つ様々な機能をしっかり働かせる力があります。いわゆる「まごはやさしい」豆類・ごま・わかめなどの海藻類・野菜・さかな・しいたけなどのきのこ類のうち3つを摂れるうれしいメニュー。



# 鯛の絶品スープカレー

ココナッツミルクを使った本格的なスープカレー。やみつきになりそうな味わいが特徴です。



## 材料

鯛ダイスカット……400g  
塩・こしょう……各少々  
小麦粉……27g  
赤パプリカ……1個  
（縦に1cm幅に切る）  
エリンギ……4本  
（半分に切り6等分）  
玉ねぎ（大）……1個  
（1cm幅に切る）  
じゃがいも……2個  
（ひと口大に切る）

## 作り方

1. 鍋に野菜ときのこを平らに入れ、鯛を並べる。【A】を混ぜ合わせて全体に回しかける。
2. 中火にかけ、沸騰したらアクを取りながら30分弱火で煮込む。

（10人分）

## 【A】

おろしにんにく……13g  
おろししょうが……13g  
カレー粉……24g  
ケチャップ……72g  
顆粒コンソメ……27g  
ココナッツミルク……2缶  
水……800cc  
（ココナッツミルクと同量）

ビーンズやコーンを加えたり、野菜も季節によってかぼちゃ、茄子、ズッキーニ、オクラ、グリーンアスパラなど自由度の高いメニューです。



# 鯛のピラフ

ありそうでなかった「洋風鯛めし」シンプルな具材で作るのがおすすめです。



## 材料

(10人分)

鯛ダイスカット……400g  
赤パプリカ……1個  
生しいたけ……6個  
(半分に切ってスライス)  
米……5合

【A】  
水……1100cc  
オリーブ油……30cc  
塩……15g

粗挽き黒こしょう…適宜

## 作り方

1. 鯛に塩（分量外）をふっておく。水気をふき取りグリル（またはフライパン）でこんがり焼く。
2. 米を炊飯器に入れ、【A】を加えてひと混ぜし。鯛とパプリカ、生しいたけを入れて普通に炊く。
3. 炊きあがったら黒こしょうを加えてさっくりと混ぜる。

鯛は消化液の分泌を促して糖質の代謝を助長しエネルギーに変えるビタミン B1 が豊富。米の糖質をエネルギー化するにはビタミン B1 を多く消費します。「主食 = 白いご飯や小麦（糖質） + 鯛（ビタミン B1）」はとってもいいコンビ。成長期の子どもたちに必要なエネルギーをどんどん作ってくれます。



# 鯛の揚げ漬

ご飯が進むメニューです。成長期は「ご飯がしっかり食べられるおかず」が大切。



## 材料

(10人分)

鯛ダイスカット……400g  
塩……適宜  
小麦粉……適宜  
小松菜……2束  
茄子……2本  
(縦半分に切り5cm長さ)  
揚げ油……適宜

【A】  
しょうが……1かけ  
赤唐辛子……2本  
だし汁……400cc  
薄口醤油……90cc  
みりん……60cc  
酢……60cc  
白ごま……大さじ1

## 作り方

1. 鯛に塩(分量外)をふっておく。水気をふき取り小麦粉をまぶして170℃の油でからりと揚げる。
2. 小松菜は熱湯でサッと茹で、水気を絞って4～5cm長さに切る。
3. バットに【A】を合わせておき、1、2を5分程度漬けこめばできあがり。

季節により茄子を素揚げにして添えても。



# 鯛と茄子の麻婆

ご飯が進むメニューです。大量調理の場合は野菜を炒めてスープ仕立てにし、揚げた鯛を後から加えても。



## 材料

(10人分)

茄子……………600g (4本)

片栗粉……適宜

【A】

鯛ダイスカット400g

酒……………45cc

味噌…………45g

みりん……45cc

醤油…………15cc

【B】

砂糖…………36g

酒……………60cc

濃口醤油……10cc

サラダ油……………適宜

おろししょうが……………10g

豆板醤……………5g

鶏がらスープの素……6g

水……………400cc

長ネギ……………1本

揚げ油……………適宜

片栗粉……………18g

(倍量の水で溶く)

## 作り方

1. 茄子は縦4等分にして5cm長さになり、片栗粉を薄くまぶして高温で一気に揚げる。
2. フライパンに1で残ったサラダ油を熱し、鯛を炒め、【A】を加えて炒め、一度取り出す。

3. 2のフライパンにサラダ油を熱し、豆板醤、しょうがを入れてさっと炒め、スープの素、水を加えてひと煮たちしたら【B】を加える。長ネギ、水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら出来上がり。

豆板醤の量は加減してください。



# 鯛のトマトソース

トマトの旨味（グルタミン酸）と鯛の旨味のかけあわせがおいしい。



## 材料

(10人分)

鯛皮つきカット……400g  
(40g×10)  
トマト……4個  
(ホールトマトダイス缶1缶  
でもOK)  
玉ねぎ……1個  
(みじん切り)  
にんにく……3かけ  
(みじん切り)

オレガノ……小さじ1  
ドライパセリ……小さじ2  
オリーブ油……60cc  
塩……10g

## 作り方

1. フライパンにオリーブ油の半量を熱し、鯛を皮目からこんがり焼く。
2. 同じフライパンにオリーブ油の残りを入れて玉ねぎとにんにくを炒める。トマト、オレガノを加え、1の鯛の皮目を上にして戻し入れる。
3. トマトの水気が飛んだら塩、ドライパセリを加えて味を調整してできあがり。

シンプルなレシピにしているので季節によりいろんな食材と合わせてOK。



# ぶりの照り焼き丼

たれが絶品。実際に給食で提供し、子どもたちに大人気だったメニューです。



## 材料

(10人分)

ぶりカット……………400g  
(40g×10)

## 【照り焼きのたれ】

濃口醤油……………大さじ3  
酒……………大さじ3  
みりん……………大さじ3  
砂糖……………大さじ2



## 作り方

1. 照り焼きのたれを作る。小鍋に入れて沸騰させ、冷ましておく。
2. フライパンにクッキングシートを敷き、ぶりを両面色よく焼く。1のたれを加えてからめる。

追いだれをかけるのがおすすめ。それだけでもご飯がいくらでも食べられるくらい美味しいたれです。



# ぶりの甘酢あんかけ酢豚風

トマトの旨味（グルタミン酸）と鯛の旨味のかけあわせがおいしい。



## 材料

ぶりカット……400g  
（40g×10）  
おろしにんにく…小さじ2 ★  
おろししょうが…小さじ2 ★  
酒……………30cc ★  
片栗粉…………36g  
玉ねぎ…………1個  
（くし形に切る）  
にんじん…………2本  
（皮をむいて乱切り）  
ピーマン…………6個  
（乱切り）

（10人分）

## 【A】（甘酢の材料）

酢……………60cc  
濃口醤油…………30cc  
砂糖……………14g  
鶏がらスープの素・5g  
ケチャップ…………72g

片栗粉…………18g  
（倍量の水で溶く）  
サラダ油…………大さじ2

## 作り方

1. ★を合わせ、ぶりにからめ片栗粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を炒める。火が通ったらいったん取り出し、そのまま同じフライパンに野菜を入れて炒める。

3. 野菜を寄せて空いたところに【A】を加えて炒め、ぶりを戻し入れて全体を炒め合わせる。水溶き片栗粉を入れてとろみがついたらできあがり。

ケチャップは炒めた方が旨味が強くなります。



# ぶりのレモンバターソース

高品質な脂ののったぶり×レモンは相性抜群。



## 材料

(10人分)

- ぶり皮つきカット……400g  
(40g×10)
- 塩・胡椒……適宜
- 小麦粉……適宜
- バター……30g
- レモン……1個  
(果汁を絞る)

## 作り方

- 1.ぶりにまんべんなく塩、こしょうをふり小麦粉をまぶす。
- 2.フライパンにバターを熱し、ぶりの両面を色よく焼く。
- 3.最後にレモン果汁を加える。

茹でキャベツをぜひ添えて。



# ぶりイタリアン

ハーブソルトの風味がぶりのおいしさを引き立てて食欲をそそります。



## 材料

(10人分)

ぶり皮つきカット・・・400g  
(40g×10)  
おろしにんにく・・・小さじ 1  
こしょう・・・少々  
ハーブソルト・・・小さじ 1  
小麦粉・・・適宜  
オリーブ油・・・少々  
バター・・・25g  
白ワイン・・・45cc

## 作り方

1. ぶりにおろしにんにくをもみこみ、こしょうとハーブソルトをまぶして10分おく。
2. 1 に小麦粉をまぶし、フライパンにオリーブ油を熱し、ブリの両面を色よく焼き、白ワインを回し入れる。
3. 最後にバターを加えて全体にからめ、ソースにとろみがついたらできあがり。

「おさかなおいしい！」と子どもたちがきっと喜ぶ1品。ぶりは皮つきがおすすです。