

# 鯛

【たい】



## おいしい味レシピ

どれもフライパンひとつ&10分でできる簡単レシピ。  
切り身に塩・こしょうして小麦粉をまぶしたら準備完了。

4種類の味×2種類のおさかなで8通り!

他のおさかなでもおいしくできるので、おさかなレシピが広がります。



### 鯛(または鯛)の ハーブレモンソテー

#### ●材料 (2人分)

鯛(または鯛)(切り身)……………2切れ  
塩・こしょう……………少々  
薄力粉……………大さじ1  
オリーブ油……………大さじ2  
白ワイン……………大さじ1  
バター……………大さじ1  
レモン(絞る)……………1/2個  
タイム・ローズマリー……………各適宜

#### 【作り方】

- 鯛(または鯛)の切り身に塩・こしょうをふり、水気を拭き取り、薄力粉をまぶす。
- フライパンにオリーブ油を熱し、タイム・ローズマリーを入れ香りが出たら取り出す。①を入れ両面焼き色がついたら、白ワインを加えて蓋をして1~2分蒸し焼きにする。
- ②の鯛(または鯛)の切り身を器に盛り、①のフライパンにバター・レモン汁を加えて混ぜ合わせてソースを作り、ソテーにかける。取り出したタイム・ローズマリーを飾る。  
\*タイム・ローズマリーは生がおすすめですが、なければパウダー状のものや市販のハーブソルトでもOK。

### 鯛(または鯛)のソテー バーニカウダーソース

#### ●材料 (2人分)

鯛(または鯛)(切り身)……………2切れ  
塩・こしょう……………少々  
薄力粉……………大さじ1  
サラダ油……………適宜  
アンチョビー(刻む)……………3枚  
A にんにく(すりおろし)……………1/2かけ分  
生クリーム……………100cc  
オリーブ油……………大さじ2  
塩……………少々



#### 【作り方】

- 鯛(または鯛)の切り身に塩・こしょうをふり、水気を拭き取り、薄力粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱して、①を両面焼き、一度取り出す。Aを入れて沸騰させてバーニカウダーソースを作り、切り身を戻し入れからめる。
- ②を器に盛り、お好みの野菜を添え、ハーブなどを飾る。  
\*色とりどりのいろんな野菜を添えれば食卓が華やぎます。野菜もソースにつけて召し上がれ♪

# 鯛

【たい】



えま  
ひめ

## おいしい味レシピ

どれもフライパンひとつ&10分でできる簡単レシピ。  
切り身に塩・こしょうして小麦粉をまぶしたら準備完了。

4種類の味×2種類のおさかなで8通り!

他のおさかなでもおいしくできるので、おさかなレシピが広がります。



### 鯛(または鱧)のソテー 塩レモンソース

#### ●材料 (2人分)

- 鯛(または鱧) (切り身) ……2切れ  
塩・こしょう ……少々  
薄力粉 ……大さじ1  
サラダ油 ……適宜  
A [ レモン汁 ……大さじ1  
塩・こしょう・砂糖 ……少々  
オリーブ油 ……大さじ3  
イタリアンパセリ ……適宜  
レモン (輪切り) ……2枚

#### 【作り方】

- ① 鯛(または鱧)の切り身に塩・こしょうをふり、水気を拭き取り、薄力粉をまぶす。  
② フライパンにサラダ油を熱し、①を両面こんがり焼いて器に盛りつける。  
③ Aを合わせて塩レモンソースを作り、②にかける。イタリアンパセリ・レモンを飾る。  
\*レモンソルト液を使うとさらにおいしく  
レモンソルト液…大さじ1、白ワインビネガー…大さじ1、オリーブ油…大さじ4

### 鯛(または鱧)のソテー オレンジソース

#### ●材料 (2人分)

- 鯛(または鱧) (切り身) ……2切れ  
塩・こしょう ……少々  
薄力粉 ……大さじ1  
サラダ油 ……適宜  
A [ オレンジ果汁 ……100cc  
レモン汁 ……大さじ1  
マーマレード ……大さじ1と1/2  
顆粒コンソメ ……小さじ1  
黒こしょう ……少々



#### 【作り方】

- ① 鯛(または鱧)の切り身に塩・こしょうをふり、水気を拭き取り、薄力粉をまぶす。  
② フライパンにサラダ油を熱し、①を両面こんがり焼いて、器に盛りつける。  
③ フライパンをきれいにしてAを入れてひと煮立ちさせ、  
④にかける。お好みの野菜を添える。

レシピは  
ここからでも  
見られます! →



# 鮓

【ぶり】



## おいしい味レシピ



### 鮓(または鯛)のソテー わさびソース

#### ●材料 (2人分)

- 鮓(または鯛) (切り身) …… 2切れ
- 塩・こしょう …… 少々
- 薄力粉 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 適宜
- ししとう …… 4本
- 大葉(極細切り) …… 2枚
- A わさび …… 小さじ1
- みりん …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ2
- マヨネーズ …… 大さじ1

#### 【作り方】

- ① 鮓(または鯛)の切り身に塩・こしょうをふり、水気を拭き取り、薄力粉をまぶす。
  - ② フライパンにサラダ油を熱し、①をこんがり焼いて器に盛りつける。
  - ③ Aを合わせてわさびソースを作り、②にかけて大葉を添える。
- \*わさびの量はお好みで調整してください。お子さん向けにはマヨネーズを少し増やすと食べやすくなります。

### 鮓(または鯛)の バター醤油ソテー

#### ●材料 (2人分)

- 鮓(または鯛) (切り身) …… 2切れ
- 塩・こしょう …… 少々
- 薄力粉 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 適宜
- 木の芽 …… 少々
- A バター …… 小さじ2
- 酒 …… 小さじ1
- みりん …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- 木の芽(飾り用) …… 適宜



#### 【作り方】

- ① 鮓(または鯛)の切り身に塩・こしょうをふり、水気を拭き取り、薄力粉をまぶす。
  - ② フライパンにサラダ油を熱し、①をこんがり焼いて器に盛りつける。
  - ③ ①のフライパンにAを入れてひと煮立ちさせ、木の芽を加え、②にまわしかけ、飾り用の木の芽を飾る。
- \*木の芽がなければ細ねぎの先を5cm長さに切ったものを飾ってもOK。



## おいしい味レシピ



### 鱧（または鯛）のソテー アップルソース

#### ●材料（2人分）

鱧（または鯛）（切り身）……2切れ  
塩・こしょう……少々  
薄力粉……大さじ1  
サラダ油……適宜

A リンゴ（皮ごとすりおろす）……75g（1/4個）  
砂糖……大さじ1  
酢……大さじ1  
しょうゆ……大さじ1

#### 【作り方】

- ① 鱧（または鯛）の切り身に塩・こしょうをふり、水気を拭き取り、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①をこんがり焼いて器に盛りつける。
- ③ フライパンをきれいにしてAを入れてひと煮立ちさせる。②にまわしかける。

### 鱧（または鯛）の蒲焼き風

#### ●材料（2人分）

鱧（または鯛）（切り身）……2切れ  
酒……大さじ1  
みりん……大さじ3  
砂糖……大さじ4  
しょうゆ……大さじ4  
サラダ油……適宜



#### 【作り方】

- ① 蒲焼きのたれを作る。鍋に酒、みりんを入れてやや強火で煮切る。砂糖を加えたらすぐしょうゆを入れ、そのまま全体量が半分になるまで煮詰める。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鱧（または鯛）の切り身を両面焼いて①のたれを加えて軽く煮詰める。
- ③ 器に盛りつけ、お好みの野菜を添える。

レシピは  
ここからでも  
見られます！→

