

小坪の漁師さんと
イタリア料理店「LA VERDE」
のオーナーシェフ直伝

おさかなレシピ



逗子市食育推進キャラクター
「しらわかちゃん」

このレシピは、本日の講師である小坪漁業組合長の太田さん、漁師でもありイタリアンのシェフでもある座間さんから教えていただいたものです。
本日さばいた魚で、ご家庭で作ってみてください。

レモンの果汁が爽やかな
おいしい和風のムニエルです。



魚の和風ムニエル

≪材料 1人分≫

いなだ	1切れ
塩、こしょう、小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1
バター	小さじ1
※ しょうゆ	小さじ1
レモン汁	1/4 個分
付け合わせの野菜	適量

≪作り方≫

- ① おろした魚の皮をはぎ、切り身にする。
- ② ①に塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、②の魚を色よくソテーする。フライパンに残ったオイルは軽く拭きとる。
- ④ 仕上げに※を入れ、味をつける。
- ⑤ 皿に付け合わせの野菜と共に盛り付け、フライパンに残った汁をソースにしてかける。

煮ざかな



お惣菜の定番！
白いご飯によく合います。

≪材料 2人分≫

いなだ	2切れ
水	150~200g
めんつゆ	50g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
生姜	適量

≪作り方≫

- ① おろした魚を切り身にする。
- ② 鍋の中に水、調味料、薄切りにした生姜を入れ、火にかける。
- ③ 煮立ったら魚を入れる。
- ④ 落しぶたをし、弱火~中火で火が通るまで煮る。

あら汁



お正月の小坪漁港のお祭り「みかん投げ」の時に、漁師さん達が作ってくれるレシピです。
家でさばいて、あらが出た時にどうぞ。

≪材料 2人分≫

魚のあら（切り身でも可）	適量
水	500 cc
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
長ねぎ	1本分
おろし生姜	適量

≪作り方≫

- ① 魚のあらをぶつ切りにして、なべに入れ、身がかぶるくらいの水を入れ、アクを取りながら煮る。アクが出なくなったら、酒を入れて煮る。
- ② しょうゆ、長ねぎ（長さ1cmくらいに切ったもの）を入れる。
- ③ 長ねぎが柔らかくなったらお好みですりおろし生姜を加える。