

## その他の道産食材レシピも 多数掲載中!

北海道が誇る安全でおいしい食材を  
さまざまなレシピとともにご紹介しております。  
過去のマイワシレシピも掲載しています。



北海道の公式キッチン(クックパッド内)

<https://cookpad.com/kitchen/15941596>

## “どさんぎょ” 北海道の水産情報発信中!

北海道の漁業の様子や旬の情報を  
ご紹介しております。



北海道庁水産局公式 Facebook

<https://www.facebook.com/hokkaidosuisangyo>



水産林務部水産局水産経営課

〒060-8588

札幌市中央区北3条西6丁目(北海道庁本庁舎11階)

TEL 011-231-4111(内線28-235)

レシピ提供 / 一般社団法人 北海道全調理師会



鰯

# 基本の イワシレシピ

北海道産マイワシを食べよう!



Hokkaido Sardine Recipe 8





## 鰯のかば焼き

レシピ提供/さっぽろ川基本店 料理長 本間 勇司

材料  
(4人前)

マイワシ……………4尾	濃口醤油……………90ml
おろし生姜……………8g	料理酒……………90ml
いりごま……………15g	みりん……………180ml
片栗粉……………適量	サラダ油……………適量
	塩……………適量

### 作り方

- 1 マイワシはウロコをとって頭のエラ下から切り落とす。さらに頭の切り口から腹下に包丁を入れ、切り落とし内臓を取り除く。
- 2 中骨に包丁を入れ取り除き、キッチンペーパーにのせ軽く塩をふる。
- 3 ボウルに濃口醤油、みりん、料理酒の割り下地を作り、おろし生姜、いりごま半分も混ぜておく。
- 4 ②に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油をひいて(弱火で)焼く。マイワシに焼き目がついたら③を少しずつかけ、かば焼きにする。
- 5 かば焼きにしたマイワシを食べやすい大きさに切って器に盛り、ごまを天盛りにする。

※天盛りとは、和食の盛りつけ方法の一種で、煮物やあえ物、酢の物などを盛りつけた上に、香りのものを少し小高く盛りつけることを言います。

**ポイント** 内臓を取り、よく流水しながら血合を取るのですが、青魚なので長く水を当てていると鮮度が落ちるので手早くすること。油で焼くときに水気をよく取ること。割り下地を入れるときに、一度火を止めてから入れ、跳ねるのがある程度おさまったら再度火にかけ、加減を見ながら調理してください。付け合わせ野菜は自由にお好みで。(写真は金平ごぼう、はじかみ、白髪ねぎ)



## 北海道産マイワシのつみれ汁

レシピ提供/さっぽろ川基本店 料理長 本間 勇司

材料  
(4人前)

マイワシ……………4尾	〈汁の調味料〉(市販のつゆで代用可)
おろし生姜……………適量	
長ねぎ(青・白あわせて) ……………1/2本	
田舎味噌・塩……………少々	

出汁……………1000ml
みりん……………100ml
濃口醤油……………60ml

ニンジン(拍子切り)……………60g  
揚げ豆腐(厚揚げ)……………1/2丁

### 作り方

- 1 マイワシはウロコ、頭、内臓を取り、三枚におろして軽く塩をふる。
- 2 マイワシを適当な大きさに切り、さらに包丁で細かくたたき、当たり鉢に入れる。
- 3 ②におろし生姜、小口切りにした長ねぎ、田舎味噌を入れて、当たり棒で混ぜ合わせ、味を調整する。
- 4 出汁に各調味料を入れて沸かし、③の具を丸めながら出汁に落とす。ニンジン、揚げ豆腐も鍋に入れる。
- 5 塩で味をととのえ、お好みでおろし生姜を入れる。
- 6 器に⑤を張り、笹打ち(斜め切り)した長ねぎを散らす。

**ポイント** 魚をおろすときは、内臓を取り除いてから、流水で血合いなどを取ります。長く水を当てると鮮度が落ちるので注意が必要です。当たり鉢がなければミキサーでも代用が可能です。③のときに具材が固ければ、長いものを入れてやわらかくします。

## その他の道産食材レシピも 多数掲載中!

北海道が誇る安全でおいしい食材を  
さまざまなレシピとともにご紹介しております。  
過去のブリレシピも掲載しています。



北海道の公式キッチン(クックパッド内)

<https://cookpad.com/kitchen/15941596>

## “どさんぎょ” 北海道の水産情報発信中!

北海道の漁業の様子や旬の情報を  
ご紹介しております。



北海道庁水産局公式Facebook

<https://www.facebook.com/hokkaidosuisangyo>



水産林務部水産局水産経営課

〒060-8588

札幌市中央区北3条西6丁目(北海道庁本庁舎11階)

TEL 011-231-4111(内線28-235)

レシピ提供/函館短期大学付設調理製菓専門学校

鮨



# 基本の ブリレシピ

北海道産ブリを食べよう!



Hokkaido Buri Recipe 4





## ぶりのしゃぶしゃぶ

レシピ提供/函館短期大学付設調理製菓専門学校 学生

材料  
(4人前)

ブリ……………400g  
 長ねぎ(白髪ねぎ)…2本  
 柚子の皮……………適量  
 水菜……………1/2束  
 玉ねぎ……………1/2個

〈出汁〉

水……………適量  
 昆布(10~15cm)…1枚  
 塩……………少々  
 料理酒……………大さじ1

〈ポン酢:柚子風味〉

濃口醤油……………75ml  
 出汁……………45ml  
 柚子果汁……………30ml  
 みりん……………60ml

作り方

- 1 長ねぎの白い部分を千切りにして水にさらし、白髪ねぎを作る。柚子の皮は千切りにする。
- 2 玉ねぎをスライスし、水にさらす。
- 3 水菜を一口大に切る。
- 4 鍋に出汁の材料を入れ、沸騰したら昆布を取り出す。
- 5 鍋にポン酢の材料を入れ、沸騰したら冷ます。
- 6 ブリをしゃぶしゃぶ用に薄切りにする。
- 7 ④の出汁で⑥のブリをサッと湯通ししてキッチンペーパーで挟み、冷蔵庫で10分冷やす。
- 8 皿に水気を切った玉ねぎと水菜を敷き、⑦でできたブリを乗せる。その上に白髪ねぎと柚子の皮の千切りを乗せる。
- 9 別の器にポン酢を入れる。

ポイント

ブリのしゃぶしゃぶを一品料理にアレンジしました。



## 鯿の生姜焼き

レシピ提供/函館短期大学付設調理製菓専門学校 学生

材料  
(4人前)

ブリ……………400g  
 塩……………少々  
 片栗粉……………大さじ4  
 油……………大さじ2  
 キャベツ…1/4個

〈生姜焼きのたれ〉

おろし生姜……………小さじ4  
 醤油……………大さじ2  
 みりん……………大さじ2  
 料理酒……………大さじ2  
 出汁……………小さじ2

作り方

- 1 ブリに塩をふって5分ほどおき、キッチンペーパーで水気を払い取り、そぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を引き、ブリを入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、たれを加え、からめるように焼く。
- 3 千切りにしたキャベツと②でできたブリを皿に盛る。

ポイント

生姜を使って冬に合うレシピを考えました。出汁を使っているので、風味が香ります。