

【使える魚介レシピ】目次

【切り身魚】 鮭

- 鮭のグラタン風 香草マスタード焼き（日高）
- セモリナ粉衣のサーモンのバター焼き（日高）
- 鮭のムニエル風甘酒焼き（丹下）
- 鮭のロール白菜（丹下）
- 鮭の豆板醤土鍋煮（菰田）
- 鮭のサクサク揚げ チャイナスパイスがけ（菰田）

【切り身魚】 かじき

- めかじきとプチトマトのさっぱり炒め（菰田）
- かじきまぐろのパン粉焼き（日高）
- めかじきのサクサクフリッター（菰田）
- めかじきの胡麻酢ソース（丹下）
- かじきまぐろのソテー スパイス煮（日高）
- めかじきのお弁当煮（丹下）

【切り身魚】 ぶり

- 正統ぶり大根（丹下）
- ぶりのフライパン照り焼き（丹下）
- ぶりのソテー マリナーラ風（日高）
- ぶりの香り豊かな甘露煮（菰田）
- ぶりの雲白肉仕立て 旨辛ソースがけ（菰田）
- ぶりのマスタードマリネ（日高）

【切り身魚】 さば

- さばの揚げ物 香菜入りユースソース添え（菰田）
- さばのギリシア風（日高）
- さばのムニエル とうもろこしとベーコンの風味（日高）
- さばの揚げ物 柚子をきかせた甘酢あんかけ（菰田）
- さばのおばんざい船場汁（丹下）
- さばカレー（丹下）

【切り身魚】 鯛・鱈

鯛と野菜の蒸し物 ピエモンテのグリーンソース添え（日高）

鯛の若狭焼き（丹下）

鯛とセミドライトマトのさっぱり炒め（菰田）

鯛とハムと干し椎茸の挟み蒸し（菰田）

甘塩鱈と白子、じゃがいも、白菜のクリーム煮（日高）

鱈湯豆腐（丹下）

鱈のスーラー煮込み（菰田）

鱈と大根、ニンジンの煮込みスープ 辛みだれ付き（菰田）

〔刺身魚〕まぐろ

まぐろのはいからユッケ（丹下）

まぐろの芥末（からし）ソース和え（菰田）

まぐろのステーキ ホースラディッシュのソース トマトのソテー添え（日高）

まぐろとアボカド、トマトの冷製パスタ（日高）

まぐろの赤身 紹興酒漬け（菰田）

まぐろ納豆春巻き（丹下）

〔刺身魚〕かつお

かつおのイタリア風たたき（日高）

かつおのヴェトナム風たたき（丹下）

かつおのたたき 青唐辛子とピータンのソースで（菰田）

かつおとお米のサラダ（日高）

かつおと香味野菜の豆板醤炒め（菰田）

残ったかつおと焼き豆腐煮（丹下）

〔刺身魚〕鯛・ひらめ

鯛の胡麻だれ丼（丹下）

鯛の昆布じめ 赤玉葱と豆のサラダ（日高）

鯛のカルパッチョ（日高）

ひらめの即席昆布じめ（丹下）

ひらめの蒸し物 甘醤油ソースがけ（菰田）

〔一尾魚〕鯨

鯨のお麩フライ 和風あん（丹下）

鯨の香草焼き イタリア風粉吹き芋添え（日高）

鯨のカリッと南蛮（丹下）

鯔の元祖アクアパッツァ（日高）
鯔の塩漬け唐辛子煮込み（菰田）
鯔のピリ辛大豆ソース炒め（菰田）

【一尾魚】鰯

鰯の油煮（日高）
鰯のベーコン焼き 香草バター焼き（日高）
鰯のピザトースト（丹下）
鰯の煎り焼き おろしマラーソース添え（菰田）
鰯のピリ辛ジャージャー麺（菰田）
鰯の梅煮（丹下）
鰯のウスター竜田揚げ（丹下）

【一尾魚】さんま

さんまのシークワサー炒め（菰田）
さんまの中国醤油煮（菰田）
さんまのフリット サラダ仕立て（日高）
さんまのたき火焼き（丹下）
さんまの燻製サラダ（日高）
さんまの蒲焼き丼（丹下）

【えび】

えびとグリーンピースの塩味炒め（菰田）
えびチリソース（菰田）
プリプリえびのさっぱりサラダ（丹下）
小えびのかき揚げ風衣焼き（丹下）
小えびのオイル漬け（日高）
えびのハーブオイル焼き（日高）
小えびのトッポギグラタン（丹下）

【いか】

いかの詰め物 トマト煮込み（日高）
いかのパプリカ揚げ（日高）
いかリングの磯辺揚げ（丹下）
あぶりいかと焼き椎茸の割り酢がけ（丹下）
いかの花椒油がけ（菰田）

いかのおぼろ風スープ（菰田）

【たこ】

たことセロリの大葉ソース炒め（菰田）
たことセロリとゴルゴンゾーラのサラダ（日高）
たことじゃがいもの温サラダ（日高）
たこ揚げ屋台風（丹下）
たこと分葱のバタポン炒め（丹下）
たこと野菜の葱山椒オイル和え（菰田）

【帆立】

帆立のソテー トマトにんにく風味（日高）
帆立のタルタルパン粉焼き（日高）
帆立の蒸し物 生姜あんかけ（菰田）
帆立の健康オイル炒め（菰田）
帆立の海鮮茶碗蒸し（丹下）
帆立のあぶりバターご飯（丹下）

【あさり】

あさりのトマトスープ煮 ブルスケット添え（日高）
あさりの醤油がらみ（丹下）
あさりのブラックビーンズ炒め（菰田）
クラムチャウダー風リゾット（日高）
むきあさりの炊き込み生姜ご飯（丹下）
あさりの炒め焼きそば（菰田）

【かき】

かきのマーボー豆腐（菰田）
かきのおかきフライ（丹下）
かきの和風チャウダー（丹下）
イタリア風お好み焼き（日高）
かきとレタスのスパゲッティ（日高）
かきの赤唐辛子入り甘辛炒め（菰田）
かき入りホットソーススープ（菰田）