

# さかな割烹 魚介が主役の日本料理

## さかな割烹のキーワード

### 第一章 定番を極める

#### 昆布締め

鰯の昆布締め（晴山）

鯛の昆布締め（くろぎ）

#### 酢締め

鯖の棒ずし（くろぎ）

#### 焼き霜

かますの焼き霜造り（くろぎ）

#### 魚卵珍味

からすみ（光悦）

キャビアの塩漬け（晴山）

#### 塩辛

海老の塩辛（光悦）

#### 内臓

あんきも（晴山）

#### すり流し

鯛の白子のすり流し（光悦）

#### しんじょう地

お椀 蛤と帆立の真薯（光悦）

#### 一夜干し

白甘鯛の一夜干し（光悦）

塩焼き

鮎の塩焼き（くろぎ）

唐揚げ

河豚の唐揚げ（晴山）

やわらか煮

蛸の柔らか煮（晴山）

蒸し煮

蒸し鮑（晴山）

あら炊き

鯛のかぶと煮（くろぎ）

煮付け

きんきの煮付け（光悦）

煮物

煮穴子（くろぎ）

## 第二章 魚種別一品料理集

【ア】

アイナメ

あぶらめ うすい豆のソース（光悦）

アイナメ

あぶらめ新子の唐揚げ（光悦）

アカガイ

赤貝と海鞘の塩辛（くろぎ）

アコウ

あこうの骨蒸し（光悦）

アサリ

白アスパラと浅蜷のお浸し（晴山）

アジ

鯷のなめろう コリアン風（光悦）

アナゴ

穴子焼き霜造り 薄造り 皮湯引き（光悦）

アナゴ

伝助穴子天茶（光悦）

アマダイ

甘鯛 淀大根の薄氷仕立て（くろぎ）

アマダイ

甘鯛と針松茸の籠甲あん 針松茸（晴山）

アマダイ

甘鯛の丹波蒸し（くろぎ）

アユ

鮎の小舟寿司（くろぎ）

アユ

鮎の洗い 肝がけ（光悦）

アラ

本あら 茶豆味噌焼き（光悦）

アワビ

蒸し鮑 海胆と柑橘のジュレ（晴山）

アワビ

鮑の肝焼き（光悦）

アワビ

蒸し鮑のパン粉揚げ（晴山）

アワビ

鮑のしゃぶしゃぶ（くろぎ）

アンキモ

あん肝と淀大根の炊き合せ（くろぎ）

イカ

もんごう烏賊の墨和え 肝がけ（光悦）

イカ

するめ烏賊一夜漬け 烏賊の塩辛（光悦）

イカ

烏賊めし（光悦）

イクラ

天然舞茸と春菊のお浸し 新いくら醤油漬け（晴山）

イクラ

新いくらと焼椎茸の飯蒸し（晴山）

イクラ

鮭といくらのご飯（くろぎ）

イサキ

伊佐木つけ焼き パイン風味（光悦）

イセエビ

伊勢海老西京味噌仕立て（晴山）

イセエビ

伊勢海老具足煮 新玉葱仕立て（光悦）

イワシ

鰯のわた煮 翡翠茄子（光悦）

ウナギ

鰻の白板昆布巻き（晴山）

ウナギ

鰻ざく（晴山）

ウナギ

鰻の白焼きまぶし（晴山）

ウナギ

鰻ずし（晴山）

ウニ

肉海胆 白葱唐揚げ

ウニ

海胆半田素麺（くろぎ）

オコゼ

虎魚の肝和え（光悦）

【カ】

カキ

岩牡蠣のパプリカドレッシング（光悦）

カキ

牡蠣のオイル漬け（くろぎ）

カキ

牡蠣の山椒煮（光悦）

カキ

牡蠣のくわ焼き（晴山）

カスゴダイ

春子鯛 細魚の酢締め

唐墨 花山椒お浸し（くろぎ）

カツオ

鰹のづけとわけぎのぬた（晴山）

カツオ

鰹のユッケ風 温泉玉子（晴山）

カツオ

戻り鰹の南蛮風（くろぎ）

カニ

毛蟹の黄味酢がけ（晴山）

カニ

越前蟹と芹の蟹味噌和え 揚げ生姜（晴山）

カニ

松葉蟹の蟹味噌がけ（光悦）

カニ

松葉蟹とせいこ蟹（くろぎ）

カニ

せいこ蟹

いろいろ（くろぎ）

カニ

せいこ蟹と蕪の薄葛仕立て（晴山）

カニ

せいこ蟹の雑炊（くろぎ）

カニ

わたり蟹の蟹味噌グラタン（光悦）

カマス

かますのたたきと焼松茸（晴山）

カマス

かますのたたき丼（光悦）

カレイ

甘手鰈のこのこあんかけ（光悦）

カワハギ

かわはぎと原木椎茸の肝和え（光悦）

キャビア

キャビアおはぎ（くろぎ）

キンメダイ

金目鯛と雲子のソテー（くろぎ）

キンメダイ

金目鯛の土鍋蒸し 蛤仕立て（光悦）

クエ

くえの白ワイン蒸し（光悦）

クルマエビ

車海老と焼茄子の胡麻クリームがけ（晴山）

クルマエビ

車海老と夏野菜の吹き寄せ（くろぎ）

コイ

鯉と茄子の揚げ出し（くろぎ）

サクラマス

桜鱒の焼き浸し（晴山）

サバ

×鯖の胡麻酢和え（晴山）

サバ

鯖と白菜の棒寿司（くろぎ）

サワラ

寒鯖の焼き霜 芹の金山寺味噌和え（晴山）

サワラ

鯖のあぶり真子和え 白子酢（光悦）

サワラ

鯖鍋（くろぎ）

サンマ

秋刀魚の肝醤油がけ（晴山）

サンマ

秋刀魚の塩焼き 松茸の炭火焼き（くろぎ）

シマアジ

縞鯵のカルパッチョ風 酢橘の香り（くろぎ）

シラウオ

白魚と唐墨（晴山）

シラウオ

白魚の唐揚げ うすい豆塩（光悦）

【夕】

タイ

鯛と唐墨の博多（晴山）

タイ

鯛かぶら（くろぎ）

タイ

鯛かぶとの酒蒸し（くろぎ）

タイ

鯛と筍の骨蒸し（晴山）

タイラガイ

平貝のあぶり 青海苔ジュレ掛け（光悦）

タコ

蛸とピオーネのオクラソースがけ（光悦）

タコ

蛸の唐揚げ（晴山）

タチウオ

太刀魚とドラゴンフルーツの酢の物（くろぎ）

タラシラコ

雲子の茸あんかけ（くろぎ）

タラシラコ

雲子のみぞれポン酢（くろぎ）

タラシラコ

大根の風呂吹き 鱈の白子がけ（晴山）

タラシラコ

白子ご飯（晴山）

ツブガイ

貝のあぶり 百合根酢添え（光悦）

ツブガイ

真螺貝の肝味噌和え（光悦）

トリガイ

鳥貝と山菜おろし（晴山）

トリガイ

鳥貝のあぶり花山葵添え（光悦）

【ナ】

ニシン

鯧の柚庵揚げ（光悦）

【ハ】

バチコ

生ばちこ毛蟹巻揚げ 銀あんがけ（くろぎ）

ハマグリ

蛤の蒟味噌がけ（光悦）

ハマグリ

蛤と青さのお椀 花山椒（晴山）

ハマグリ

揚げ蛤の潮仕立て（くろぎ）

ハモ

鰯の湯引き プラム酢がけ（光悦）

ハモ

鰯とじゅんさい（晴山）

ハモ

鰯の魚素麺 鰯あられ（くろぎ）

ハモ

鱧の塩たたき（晴山）

ハモ

鱧すき（くろぎ）

ハモ

鱧と松茸のすき焼き（くろぎ）

ハモ

鱧と松茸のフライ（くろぎ）

ヒラメ

寒鰯の求肥巻き（くろぎ）

フカヒレ

ふかひれのフライ（晴山）

フグ

ふぐぶつとキャビア（晴山）

フグ

ふぐの湯引き このわた和え（くろぎ）

フグ

焼ふぐのお椀（晴山）

フグ

ふぐの七味柚庵焼き（晴山）

フグ

ふぐと冬野菜の鍋（くろぎ）

フグ

ふぐの唐墨揚げ（光悦）

フグシラコ

焼白子 下仁田葱のすり流し（晴山）

フグシラコ

ふぐの白子とかぶの八寸（くろぎ）

フグシラコ

ふぐの白子のさっと煮（光悦）

ブリ

寒鰯ハラスの造り（くろぎ）

ブリ

鰯大根（晴山）

ホタルイカ

蛍烏賊のしゃぶしゃぶ（光悦）

ホタルイカ

蛍烏賊の薄衣揚げ 蒟の臺薄衣揚げ（晴山）

【マ】

メイチダイ

めいち鯛の薄造り（光悦）

モロコ

諸子の姿揚げ（晴山）

メヌケダイ

めぬけのかま柚庵焼き

すけとう鱈の子と揚げ銀杏の吹き寄せ（光悦）

さくいん 著者紹介