

特別掲載

マダイのおろし方収録

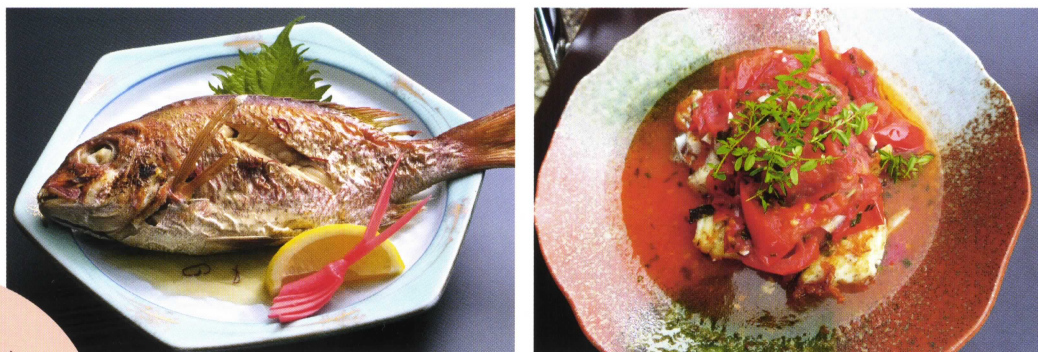
使えるレシピが

12品に、
増えました!

香川の鯛 レシピ集



瀬戸内海でとれる“香川の鯛”を美味しくいただける、
カンタンに調理できる絶品レシピ! ぜひ一度、味わってみてください。



マダイの他に
"チヌ、スズキ、サワラ"
などにも応用
できます!

香川県漁業協同組合連合会・(社)香川県水産振興協会・香川県

鯛めし ~瀬戸の潮かおる! ほっこり旨い贅沢な一杯~



材料(4人分)

- タイ:切り身(80g位)3~4切
- 米:2.5合
- もち米:0.5合
- 昆布:10cm角1枚
- 三つ葉:少々
- だし汁:3カップ(昆布、かつお)
- 薄口しょうゆ:大さじ1
- 酒:大さじ3
- みりん:小さじ1

【作り方】

- ①タイは、軽く塩をして30分程度おく。皮目の方から焼き、両面を焼く。
- ②米ともち米を合わせて洗い、30分程度水につけてからザルにあげる。
- ③出し昆布は、水で洗って水気をふき取る。
- ④米を釜に入れ、調味料とだし汁を加えて3合の目盛りに合わせる。
- ⑤上に昆布を置き、その上に焼いたタイを乗せる。
- ⑥炊きあがったら、昆布とタイを取り出す。タイの身をほぐして、刻んだ三つ葉と一緒にご飯に混ぜる。好みに刻みノリをふる。

★ここがポイント★

- だし汁の取り方は、鯛のすまし汁と同じ。
- 切り身を使うと身をほぐす手間が少ない。丸のまま使うと、タイの香りがさらに引き立つ。
- 火の通りがよいように、昆布の下の米を少しほぐしておく。

小鯛の三杯 ~小鯛をおいしくいただける一品~



材料(4人分)

- タイ:小(150g位)4尾
- 昆布:10cm角1枚
- 唐辛子:少々
- 米酢:250ml
- 薄口しょうゆ:70ml
- みりん:大さじ1
- 酒:大さじ2
- 砂糖:50g

【作り方】

- ①タイはうろこを取り、エラ、内臓を取り除いて、水洗いする。
- ②調味料を合わせて、昆布を入れ、軽く煮立たせてから冷ましておく。
- ③タイを焦げ目がつく位に両面を焼いて、②に漬ける。
- ④唐辛子を細切りにして加え、4~5時間おく。(一晩おいてもよい)

★ここがポイント★

- 三杯酢を軽く煮立たせることで、酸味がやわらぎ、上品な味になる。

鯛の昆布ヅ ~こんなにカンタン、家庭で出来る本格和食~



材料(4人分)

- タイ(三枚おろし):300g
- 昆布:20g
- 米酢・酒・塩・わさび・しょうゆ・大葉:適量

【作り方】

- ①タイに軽く塩をして、1~2時間おいておく。
- ②米酢と同量の水を合わせた中に、昆布を入れてしんなりさせる(約10分)。
- ③キッチンペーパーなどに酒をしみ込ませて、タイから出た水分をふきとる。
- ④タイを昆布で包んでから、ラップでくるんで4時間から半日おく。
- ⑤タイを取り出し、薄くそぎ切りにして、わさびしょうゆでいただく。

★ここがポイント★

- 昆布をもどすのに酢を使うと香りがよい。
- 大葉を刻んでのせてもよい。

鯛の煮付け ～おぼえておきたい、刺身とならぶ鯛料理の定番～



材料 (4人分)

- タイ:半身4尾分 □ゴボウ:小1/2本 □しょうが:少量
- 酒:1カップ強 □砂糖:大さじ2～3 □みりん:大さじ2
- 濃口しょうゆ:大さじ3 □刺身しょうゆ:大さじ1 □木の芽:4枚
(氷、アルミホイル:落としぶたにする)

【作り方】

- ①タイは、湯ぶり(沸騰した湯でさっとゆでる)し、氷水にとる。ゴボウは薄く斜めに切り、下ゆでをしておく。
- ②鍋にゴボウを並べ、その上にタイを置いて、砂糖とひたひたの酒を加える。落としぶたをして中火で煮る。
- ③煮立ったら、みりん、濃口しょうゆ、刺身しょうゆの順に加えて、落としぶたをしてさらに煮る。
- ④針しょうがをパラパラに加え、落としぶたをして4～5分煮たら、煮汁をかけながら仕上げる。
- ⑤皿に盛り付け、木の芽を飾る。

※湯ぶりすることで、魚の臭みが取れ、料理の時にアクを取る手間も省ける。

鯛のすまし汁 ～アラに詰まった旨味をたっぷり味わえます～

材料 (4人分)

- タイの頭:4ケ □かつお節:15g □昆布:10g □細ネギ:適量 □ゆず:少量 □酒:大さじ1 □みりん:小さじ1
- 塩:小さじ1 □薄口しょうゆ:小さじ1

【作り方】

- ①タイの頭を湯ぶりし、氷水にとる。
- ②だし汁をとる。鍋に水4.5カップと昆布を入れて中火で煮て、沸騰直前に昆布を取り出す。かつお節を加え、さっと煮て火を止める。かつお節が沈んできたらこす。(汁の量が一人分1カップを目安とする)
- ③だし汁にタイを入れて、タイが煮えたら味をととのえる。椀に盛り、ネギの小口切りを散らす。吸い口にゆずの皮を浮かべる。

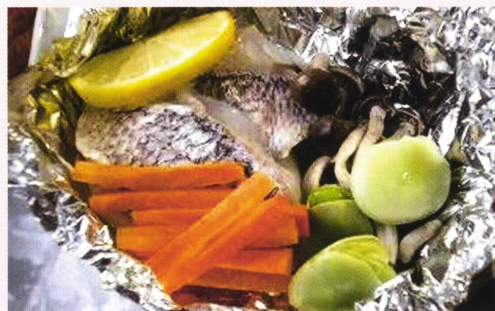
鯛のホイル焼き 親子で挑戦! カンタンに作って、鯛のおいしさ満喫!

材料 (4人分)

- タイ:切り身4切れ □シメジ:1/2パック □玉ネギ:1個 □ニンジン:1/4本 □レモン:1/2個 □塩:少々
- 酒:大さじ4 □そら豆:12粒 (アスパラ、ブロッコリーなど季節の緑黄色野菜)

【作り方】

- ①タイは両面に塩を振っておく。オーブンを250℃に予熱しておく。
- ②シメジは石づきを切り、小房に分ける。玉ネギは薄切り。ニンジンは粗いせん切り。空豆は爪で皮の一部を取る。レモンは厚い輪切り。
- ③アルミホイルに玉ネギを敷き、その上に鯛をおいて、他の具材をのせ酒を振りかけて、ふんわり包み込む。
※くっつくので、アルミホイルに直接魚をのせないこと。
- ④オーブンで15～20分蒸し焼きにする。器にホイルごとのせ、好みでポン酢や醤油をかける。
※フライパンで焼く時は、フライパンに水をはって蒸し焼きにする。
※レモンは後から搾っても良い。



鯛 そぼろ 鯛をトコトン味わいつくせる“そぼろ”。うま味、凝縮!ご飯の友。

材料 (4人分)

- タイ:中落ち・中骨2匹分 □みりん:大さじ1
- しょうが:1かけ □砂糖:大さじ2
- 淡口しょうゆ:小さじ1 □酒:大さじ2 □梅酢:少量

【作り方】

- ①中落ちをゆでて、骨や皮を取り除いて身をほぐす。
- ②ゆで汁少々と、しょうが汁、酒、みりん、砂糖を入れて、かき混ぜながら中火で水分を飛ばす。しょうゆを加えてさらにかき混ぜ、そぼろ状にする。あれば、梅酢を加えると香りが良い。

鯛の姿蒸し(中華風) ~蒸し料理は、思いのほか手間いらず。尾頭付きで見栄えもGood!~

新
レシピ



材料(4人分)

- タイ:(30cm位)1尾 □長ネギ:1本 □水菜:1/3株
- ショウガ:30g □サラダ油:大さじ2 □酒:大さじ2 □塩:少々
- [□しょうゆ:大さじ2 □砂糖:大さじ1/2 □オイスターソース:小さじ1
- こしょう:少々 ※好みで、みりん大さじ2、酢小さじ1を加える

【作り方】

- ①タイは両面に軽く塩をして15分位おく。湯引きして(さっと熱湯をかける)、流水で洗う。
- ②長ネギは4cm長さに切り、白い部分は白髪ネギ(細切りでもよい)にする。ショウガは半量を薄切りに、半量を針ショウガにする。水菜はざく切りにする。
- ③皿に長ネギの青い部分と薄切りにしたショウガを敷き、タイのをせ、強めに塩をする。その上に針ショウガ、白髪ネギ、水菜のをせる(仕上げ用に少し残しておく)。
- ④酒をふりかけ、皿ごと蒸し器に入れて強火で12~15分蒸し、取り出す。
- ⑤小鍋にタレの材料を合わせておき、タイの蒸し汁大さじ5を加えて火にかけ、沸騰したら④にかける。
- ⑥残しておいたショウガ、ネギ、水菜を上のにのせる。フライパンにサラダ油を入れて強火で煙が出るまで熱し、ネギの上からジュワーとかけて仕上げる。

★ここがポイント★

- タマネギを使っても甘みが出ておいしい。野菜をたっぷり使ってもよい。
- 蒸す時、布巾を皿の下に敷き端を持てるように出しておくと取り出しやすい。
- 大きいタイが蒸し器に入らないなら、小さいタイを使い分量を調節する。

小鯛の雀ずし ~本来は箱ずしの「雀ずし」を、簡単レシピにしました~

新
レシピ



材料(4人分)

- タイ:(15~20cm程度のもの)2尾
- すし飯:400g □大葉、白ゴマ、酢、塩、昆布:適量

【作り方】

- ①タイは、3枚におろして、小骨を抜く。強めに塩をふり1時間程度おき身をしめる。酒で洗ってから割酢に30分位漬けておく。
割酢…酢:水=3:1の割合であわせ、だし昆布とみりん少々を加える。
- ②すし飯に大葉と白ゴマをはさんでやや強めににぎる。
(大葉は細切りにしてもよい)
- ③タイのをせて、軽くにぎる。

★ここがポイント★

- 出来上がってからしばらくおくと、魚の味がごはんになじんで一層おいしくなる。

すし飯用合わせ酢の配合割合

材 料	春~夏~秋	秋~冬~春
米	1升	1升
酢	2合(360cc)	1.8~1.9合(325~340cc)
砂 糖	200g	190~200g
塩	40~45g	40g
みりん	50cc	50cc
だし昆布	15cm	

1升分の米(約1.5kg)を炊くと約3.3kgのご飯ができる。(米重量の2.2~2.3倍)

★ここがポイント★

- 夏と冬とでは配合割合を若干変える。
- 酢は米酢を使うとよい。
酢と調味料、昆布を鍋に合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら火から下ろす。
- すし飯は、人肌程度の温度がおいしいので、必要以上に冷やさない。



鯛のマリネ フルーツソース添え ~おさしみが洋風に変身!家族やお友達をビックリさせる一品~

新
レシピ

材料 (4人分)

- タイ: (刺身用) 1サク
 □果物: リンゴ、グレープフルーツなど □野菜: キュウリ、トマトなど
 □オリーブオイル □酢または白ワインビネガー □塩 □こしょう

【作り方】

- ①タイは、サクのまま塩をしてしばらく置いた後、酢で洗う。酢または白ワインビネガーをひたひたにかけて20分位置く。刺身より少し薄い位に切り分け、軽く塩をしてオリーブオイル大さじ1をふりかける。
- ②野菜と果物は全て3~5mm角に小さく切る。オリーブオイルを加えて塩、こしょうで味をととのえる。
- ③皿にタイをならべて、②をかける。あればバジルを飾る。

★ここがポイント★

- フルーツソースは果物や野菜の種類を変えて楽しめますが、酸味の強い柑橘を必ず入れてください。硬い材料は、3mm位に小さく切った方が、口当たりが良くなる。
- ※ソースの分量の目安: リンゴ1/6個、グレープフルーツ1/4個、キウイフルーツ1/2個、イチゴ3粒、キュウリ1/3本、セロリ30g、トマト小1個、玉ネギ30g、オリーブオイル大さじ5、塩・こしょう少々

鯛のトマトソース ~色鮮やかなおしゃれな一品。トマトソースは電子レンジを使って失敗なし~

新
レシピ

材料 (4人分)

- タイ: 切り身4切れ □ニンニク: 1かけ □オリーブオイル: 少量
 □塩: 少々 □こしょう: 少々 □タイム: あれば
 □トマト: 中2個 □バジル: 3~4枚 (パセリでもよい) □ニンニク: 1かけ
 □オリーブオイル: 大さじ3~5 □塩: 小さじ1/2 □こしょう: 少々

【作り方】

- ①タイは塩、こしょうをしてタイムをのせてしばらく置く。フライパンを熱し、オリーブオイルと包丁で叩いたニンニクを入れ、タイを両面から火が通るまで焼く。
- ②ソースの作り方: トマトはくし型に切る。ニンニクはみじん切り、バジルは粗いみじん切りにする。ソースの材料を全て器に入れてよく混ぜる。ラップをかけて、電子レンジでトマトがつぶれるまで(5~7分)加熱する。
- ③皿に魚とソースを盛り付けて、ハーブやパセリを飾る。オリーブオイルを数滴たらして出来上がり。

★ここがポイント★

- トマトがくたくたになるまで電子レンジにかけること。

鯛のクリーム煮 ~ホワイトソースを作る面倒さなしで本格的な味。パスタとの相性もバツグン~

新
レシピ

材料 (4人分)

- タイ: (切り身) 4切れ □ベーコン: 3枚 □玉ネギ: 1/4個
 □パプリカ(赤・黄): 各1/3個 □アスパラガス: 1束 □ニンニク: 1かけ
 □生クリーム: 200cc □牛乳: 100cc □オリーブオイル □塩、こしょう

【作り方】

- ①タイは塩、こしょうをする。
- ②ニンニクはたたく。他の具材は1~2cm程度に切る。
- ③フライパンを熱し、オリーブオイルとニンニクを入れ香りが出たら、玉ネギ、ベーコンを加えて炒め、アスパラとパプリカを加える。
- ④全体に油がまわったら、生クリームと半量の牛乳を加える。フツフツとしてきたらタイを入れて5分程度弱火で煮る。
- ⑤残りの牛乳で濃さを調整し、塩、こしょうで味をととのえる。

★ここがポイント★

- ピーマンやニンジン、ブロッコリー、ホウレンソウなど季節の野菜を使うとよい。
- 好みで粉チーズやパセリのみじん切りをふる。

マダイのおろし方 コツをおぼえると、意外とカンタン！

【二枚おろし】

■背びれが針のように硬いので気を付けてください。背びれを逆なでしないこと。
■新聞紙などを下に敷き、大きいポリ袋の中でウロコを引くと片付けが楽。



①包丁またはウロコかきで、尾から頭に向かってウロコを引く。



②すみのほうのウロコも落とす。腹ビレの周辺に硬いウロコがある。



③エラブタを持ち上げ、包丁の先を使ってカマとエラを切り離す。



④エラから肛門まで切り開く。



⑤エラと内臓を取り出す。たわしや歯ブラシを使い血合いをきれいに洗い、水分をふき取る。

◎旨味が抜けるので、ここからは洗わないでください。
◎まな板・包丁もきれいに。



⑥腹ビレから胸ビレにかけて包丁を入れ、頭の付け根に沿うように切る。裏返して同様に包丁を入れて頭を落とす。



⑦開いた腹から尾まで切り目を入れ、中骨に添って切る。包丁を魚と平行に進める。



⑧頭の近くは、硬い骨でつながっているので一本ずつ切り離す。包丁を切り進めて身を外す。

◎背びれが危ないため、腹側から全体をおろします。

【三枚おろし】



⑨反対側は背の方から切りすすめ、3枚におろす。



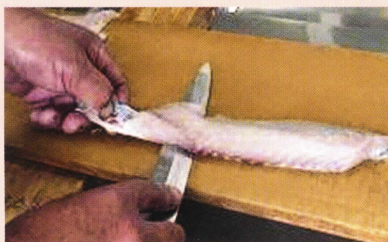
【刺身】



⑩包丁を寝かせ腹骨をそぐ。



⑪背と腹の間には、小骨と血合いがあるが、どちらかへ残して身を中央で切り分ける。残した小骨と血合いを切り落とす。



⑫皮をひく。尾の先の身を少し残して切り目を入れ、皮を左手で引っ張りながら包丁を滑らしていく。

◎まな板の水分をふき取ってから皮をひくと作業しやすい。



⑬身の高い方を向こう側にして置き、包丁を少し倒して切り分ける。