



＼ 知って!! 作って!! 食べて!! 伝えて!! /
おokayama旬の魚  料理ブック

【目次】

春の魚

サワラ

〈紹介〉	1
●サワラをさばいてみよう!!	3
●頭と尾と骨の巻	7
・冊取りとカマの巻	9
・冊から「お刺身」の巻	13
・冊から「タタキ」の巻	15
・真子の煮付けの巻	17
・白子の天ぶらの巻	19
・白子の味噌汁の巻	21
・塩焼きの巻	22
・アラ炊きの巻	23
・握り寿司の巻	25
・炒り焼きの巻	27
・わたがい焼きの巻	29
・こうこ寿司の巻	30
・ばらずしの巻	31

マダイ

〈紹介〉	39
・定番のお刺身の巻	41
・ひと手間かけたお刺身の巻	45
・定番のアラ炊きの巻	47
・タイ茶漬の巻	49
・桜鯛と春野菜のスープ煮の巻	51
・タイめしの巻	53
・タイそうめん（タイ麺）の巻	55
・定番の潮汁の巻	57

イカ（コウイカ）

〈紹介〉	58
・お刺身の巻	59
・コウイカの和風マリネの巻	62
・煮付けの巻	63
・コウイカのかき揚げの巻	65

イカ（ベイカ）

〈紹介〉	68
・お刺身の巻	69
・酢みそ和えの巻	71
・煮付けの巻	73

メバル・カサゴ

〈紹介〉	76
・煮付けの巻	77
・唐揚げの巻	79
・カサゴと春野菜のアクアパッツァの巻	81

イカナゴ

〈紹介〉	83
・天ぶらの巻	84

ヒラ

〈紹介〉	86
・薄造りの巻	87
・塩焼きの巻	92
・煮付けの巻	93
・ヒラキュウの巻	95
・団子唐揚げの巻	97

サヨリ

〈紹介〉	100
・お刺身の巻	101

アカエイ

〈紹介〉	104
・お刺身の巻	105
・唐揚げの巻	107
・おみそ汁の巻	109
・煮付けの巻	111

アサリ

〈紹介〉	114
・酒蒸しの巻	115

アカニシ

〈紹介〉	116
・お刺身の巻	117

ワカメ

〈紹介〉	119
・生ワカメのしゃぶしゃぶの巻	120

マダコ

〈紹介〉	122
・お刺身の巻	123
・タコぶつの巻	126
・煮付けの巻	127
・唐揚げの巻	129
・タコの梅カルパッチョの巻	131
・タコめしの巻	133

アユ (川)

〈紹介〉	135
・南蛮漬けの巻	137
・塩焼きの巻	140
・マリネ (酢の物) の巻	141
・フライの巻	145
・甘露煮の巻	149
・アユめしの巻	150
・雑炊の巻	151
・アユ出汁で作るお雑煮の巻	153

ハモ

〈紹介〉	156
・湯引き (落とし) の巻	157
・酢の物! ハモきゅうの巻	159
・フライの巻	161
・お吸い物の巻	163
・ハモ鍋の巻	165
・棒寿司の巻	167
●煎り酒の作り方	169

スズキ

〈紹介〉	170
・お刺身・洗い・皮の湯引きの巻	171
・塩焼きの巻	174
・スズキのレモン蒸しの巻	175

マナガツオ

〈紹介〉	177
・煮付けの巻	178
・照り焼きの巻	179

ガラエビ

〈紹介〉	181
・塩ゆでの巻	182
・唐揚げの巻	183

ガラエビ (干)

〈紹介〉	184
・干しエビ香るめんつゆの巻	185
・干しエビと茄子の煮物の巻	187
・干しエビとたっぷり野菜のトマト煮込みの巻	189
・干しエビとマッシュルームのガーリック炒めの巻	192
・わかめと干しエビの炒め物の巻	193

コチ

〈紹介〉	195
・煮付けの巻	196
・コチ鍋の巻	197

キス

〈紹介〉	198
・お刺身の巻	199
・天ぶらの巻	201

アナゴ

〈紹介〉	204
・お刺身盛り合わせ (生・あぶり・湯引き) の巻	205
・焼きアナゴの巻	209
・天ぶらの巻	211
・握り寿司の巻	213

テンジクダイ

〈紹介〉	215
・唐揚げの巻	216
・イシモチ団子の巻	217
・イシモチ団子のお吸い物巻	219

キジハタ

〈紹介〉	220
・お刺身の巻	221
・アラ炊きの巻	225

シズ

〈紹介〉	228
・煮付けの巻	229
・南蛮漬けの巻	231

ベラ

〈紹介〉	233
・お刺身の巻	234

メイタガレイ

〈紹介〉	236
・お刺身の巻	237
・煮付けの巻	239
・メイタガレイのツブツブ煮の巻	241

コウイカの子

〈紹介〉	243
・新仔の天ぶらの巻	244
・新仔のお刺身の巻	245
・新仔の煮付けの巻	247

カワハギの子

〈紹介〉	248
・新仔の揚げ浸しの巻	249

アマゴ (川)

〈紹介〉	252
・塩焼きの巻	254
・“背開き” 一夜干しの巻	255
・フライの巻	257
・チーズ巻きフライの巻	259
・甘露煮の巻	261

秋の魚

チヌ（クロダイ）

〈紹介〉	264
・お刺身の巻	265
・塩焼きの巻	269
・煮付けの巻	271
・フライの巻	273
・チヌの蒸し焼きネギソースの巻	275
・潮汁の巻	277

ママカリ（サッパ）

〈紹介〉	280
・焼きママカリの酢漬けの巻	282
・ママカリ本漬の巻	283
・酢漬（開き）の巻	285
・ママカリ南蛮漬けの巻	287
・お刺身の巻	289
・ママカリ寿司の巻	291
・らっきょう酢煮の巻	293

ワタリガニ（ガザミ）

〈紹介〉	294
・塩ゆでの巻	295
・酢の物の巻	297

ヨシエビ

〈紹介〉	299
・塩ゆでの巻	300
・お刺身の巻	301
・塩焼きの巻	303
・酢の物の巻	305

アキアミ

〈紹介〉	306
・アミだいこんの巻	307
・塩漬の巻	309
・かき揚げの巻	311

ハゼ

〈紹介〉	312
・お刺身の巻	313

ヒイラギ

〈紹介〉	315
・煮付けの巻	316
・お吸い物の巻	317

コノシロ

〈紹介〉	318
・生姜しょうゆ焼きの巻	319
・酢の物の巻	321

カマス

〈紹介〉	323
・お刺身の巻	324
・塩焼きの巻	325

石ガニ

〈紹介〉	327
・塩ゆでの巻	328
・みそ汁の巻	329

クマエビ

〈紹介〉	330
・塩ゆでの巻	331
・塩焼きの巻	332
・酢の物の巻	333

シバエビ

〈紹介〉	334
・かき揚げの巻	335
・塩ゆでの巻	337

アイゴ

〈紹介〉	338
・煮付けの巻	339

モクスガニ（川）

〈紹介〉	342
・カニ汁の巻	343
・ゆでガニの巻	346
・カニ鍋の巻	347

冬の魚

カキ

〈紹介〉	349
・蒸しガキ（酒蒸し風）の巻	351
・カキフライの巻	353
・土手鍋の巻	355
・牡蠣のミルクスープの巻	357
・カキと黄ニラの卵とじの巻	360
・カキめしの巻	361
・カキの佃煮の巻	363

イイダコ

〈紹介〉	364
●下処理の巻	365
・煮付けの巻	367
・唐揚げの巻	369
・炒め物の巻	370

ヒラメ

〈紹介〉	372
・お刺身の巻	373
・港町のムニエルの巻	377
・唐揚げの巻	379

ノリ

〈紹介〉	382
・巻き寿司の巻	383
・海苔ときのこの甘辛煮の巻	389

ゲタ（シタビラメ）

〈紹介〉	392
・お刺身の巻	393
・煮付けの巻	395
・ゲタの団子唐揚げの巻	397
・ゲタミンチのハンバーグの巻	399
・ゲタのかけめしの巻	401
・ムニエルの巻	403

シャコ

〈紹介〉	406
・塩ゆでの巻	407

オコゼ

〈紹介〉	410
・お刺身の巻	411
・唐揚げの巻	417

ボラ

〈紹介〉	420
・お刺身・洗い・皮の湯引きの巻	421
・南蛮漬の巻	424

タイラギ

〈紹介〉	425
・お刺身の巻	426
・炙り焼きの巻	427
・フライの巻	428
・たいらぎのソテーレモンソースの巻	429

ナミガイ

〈紹介〉	431
・お刺身の巻	432
・バター焼きの巻	433

カワハギ

〈紹介〉	434
●皮をはぐの巻	435
・煮付けの巻	437

フナ（川）

〈紹介〉	440
・フナめし巻	441

包丁を研ごう

・砥石を使った文化包丁の研ぎ方	445
-----------------	-----