

# BINGO FISH

3

ちょうり  
調理してみよう!



BINGO FISH no.01

🕒 調理時間：約15分

## アサリの春スープ

材料 [2人分]

アサリ	100g
ニンニク	1片
春キャベツ	1/10個
新タマネギ	1/4個
シメジ	1/2株
シイタケ	2個
塩	適量
ごま油	適量
サラダ油	適量
[A]	
和風だし	小さじ1
水	400ml

- 1 アサリを下処理 [P45 参照] し、ニンニクをみじん切りにする。
- 2 鍋にサラダ油をひき、ニンニクを入れ、弱火で香りが立つまでじっくり炒める。アサリ、[A] を入れ、ふたをする。
- 3 アサリが開いたら、一旦鍋から取り出す。
- 4 鍋に食べやすい大きさに切った春キャベツ、新タマネギ、シメジ、シイタケを入れ、やわらかくなったら、取り出しておいたアサリを戻し、塩で味を調整する。
- 5 火を止めて、ごま油を少量加え、風味をつける。

ここが POINT  
縮まらず  
ぷりぷりな身を  
食べるには、アサリが  
開いたら一度取り出すことが  
重要なんよ!





🕒 調理時間：約15分

材料 [3人分]

イカ ..... 1杯  
 サラダ菜 ..... 1/2個  
 ベビーリーフなど  
 お好みの旬の野菜 ..... 適量  
 レモン ..... 1/4個  
 塩、こしょう ..... 適量  
 オリーブオイル ..... 適量

BINGO FISH no.02

イカのグリル

- ① イカは下処理[P46参照]し、塩、こしょう、オリーブオイルに漬けて、5分おく。
- ② ①のイカをフライパンに入れ、強火で2～3分焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③ 器にイカ、サラダ菜、ベビーリーフなどの野菜を盛りつけ、お好みでレモンを絞る。



イカに火を通し過ぎないようにすると  
 柔らかく食べられるで〜!





🕒 調理時間：一晚(漬ける) + 6~7時間(干す) + 約20分(調理)

## BINGO FISH no.03

### あさ 朝から干して晩ご飯 ぼん ほん ウマツラハギのみりん干し

材料 [2人分]

ウマツラハギ …………… 大2尾

黒ごま または 白ごま …… 適量

【A】

濃口しょうゆ・みりん …… 同量

(身がひたひたに漬かる程度)

① ウマツラハギを下処理 [P47参照] し、軽く塩をふって10分おく。

② ①をさっと水で流し、しっかりと水気をふき取って、【A】に一晚漬ける。

③ 朝に引き上げて軽く【A】をふき取り、ごまをふって干し用網に並べ、風通しのよい日陰で6~7時間干す。しっかりと表面が乾いて、手で触ってもべとつかなければOK。

④ 食べやすい大きさに切り、フライパンかトースターで焦げないように注意して焼く。



冷凍保存も  
できるけん、  
一度にたくさん作っても  
安心じゃわ〜!





🕒 調理時間：約45分

材料 [3人分]

サワラ …… 切り身 約 300 g  
 三つ葉 または 青ネギ …… お好みで  
 米 …… 3合  
 油揚げ …… 1枚  
 カツオ節 …… 1パック  
 白ごま …… 少々  
 酒 …… 大さじ4  
 薄口しょうゆ …… 大さじ3

【A】

赤みそ …… 大さじ1  
 マヨネーズ …… 大さじ4

BINGO FISH no.04

サワラ飯 <sup>めし</sup> ~みそマヨ風味<sup>ふうみ</sup>~

- ① サワラを下処理 [P43参照] する。
- ② 米を洗って炊飯器に入れ、酒と薄口しょうゆを入れたら、水を規定量まで入れる。
- ③ 油揚げを細く切り、サワラの切り身とカツオ節と一緒に②に入れ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、ご飯をさっくりとかき混ぜる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、【A】を混ぜ合わせたみそマヨと白ごまをのせる。  
お好みで三つ葉や青ネギをのせても良い。



カツオ節を入れるけん、  
うま味と風味が  
増すんよねえ。





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.05

## シログチの甘酢あんかけ

- ① シログチを下処理 [P43参照] し、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、シメジ、タマネギ、パプリカを炒め、火を通す。チンゲンサイは別の鍋で1分程度ゆでる。
- ③ [A]の材料を混ぜ合わせたものを②のフライパンに入れ、弱火で1～2分煮る。水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて塩、こしょうで味を整える。
- ④ シログチに小麦粉をまぶして180℃の油で1～2分程度カラッとさせるまで揚げる。
- ⑤ ④に③のあんをかけ、②のチンゲンサイを盛りつける。



シログチは鮮度が落ちやすい魚じゃけえ、鮮度がええものを選ばんといけんよぉ



材料 [2人分]

シログチ	1尾
シメジ	1/5個
タマネギ	1/2個
パプリカ	1/4個
チンゲンサイ	2株
水溶き片栗粉	適量
… 大さじ3の水に大さじ1の片栗粉	
小麦粉	適量
塩、こしょう	適量
サラダ油	適量
[A]	
鶏がらだし	小さじ1/2
水	200ml
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
米酢	大さじ2
ケチャップ	小さじ1



🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.06

マダイの香草焼き

材料 [2人分]

マダイ	.....	中1尾
パプリカ	.....	1/8個
ニンジン	.....	1/8個
ブロッコリー	.....	1/8個
ミニトマト	.....	2個
紫ダイコン	.....	1/8本
芽キャベツ	.....	2個
ニンニク	.....	1片
ローズマリー	.....	1本
塩、こしょう	.....	適量
オリーブオイル	.....	大さじ1

- ① マダイを下処理[P43参照]し、塩をふって10分おく。
- ② パプリカ、ニンジン、ブロッコリー、ミニトマト、紫ダイコンを一口大にカットする。
- ③ フライパンで②の野菜、芽キャベツを火が通るまで炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ④ フライパンにオリーブオイル、薄切りにしたニンニク、ローズマリー、①のマダイを入れ、弱火で皮がぱりぱりになるまで焼く。
- ⑤ 器に③の野菜とマダイを盛りつける。



皮目を下にして弱火で  
全体の8割程度火が通るように  
焼くと皮がぱりぱりで、身がふわっと  
焼き上がるで〜





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.07

## メバルの煮付け

材料 [2人分]

メバル …………… 2尾

豆腐 …………… 1/4丁

ゴボウ …………… 1/6本

絹さや …………… 3本

【A】

砂糖 …………… 大さじ 3

しょうゆ …………… 大さじ 3

昆布だし …………… 200ml

酒 …………… 大さじ 3

- ① メバルのうろこ、内臓、えらを取る。熱湯をさっとかけて、残ったうろこをぬめりをとる。
- ② 豆腐とゴボウを食べやすい大きさに切り、絹さやはヘタと筋を取る。
- ③ 鍋に【A】と①のメバルを入れる。
- ④ 強火で煮始め、沸騰したら弱火にして豆腐、ゴボウ、絹さやを入れ、落としぶたをする。
- ⑤ 時々煮汁をかけながら、煮汁が1/3程度になるまで煮詰める。



熱湯をさっとかけて、  
うろこをぬめりをとると  
生臭さが軽減されるよ〜

