



日本語で“福”にも通じる、縁起の良い魚「河豚」を揚げて

### 虎河豚の唐揚げ

- 虎河豚(上身・骨付き)…400g
- 出汁(かつお・昆布の合わせ出汁)…90cc
- 濃口醤油…30cc
- 酒…10cc
- 生姜(すりおろし)…10g
- 一味唐辛子…適量
- 小麦粉…適量
- 片栗粉…適量
- 白葱(細切り)…適量
- 青葱(斜め薄切り)…適量
- 糸唐辛子(斜め薄切り)…適量
- 揚げ油…適量

#### (作り方)

1. 虎河豚をそぎ切りにする。  
Aを混ぜ合わせ、虎河豚を約5分漬ける。
2. 小麦粉と片栗粉を同じ分量ずつ混ぜ合わせる。  
①にまぶしつけ、なじむまでおく。
3. 170℃の揚げ油で色良く揚げて器に盛る。
4. 白葱、青葱、糸唐辛子を混ぜ合わせ、③に添える。

### 炙り虎河豚のサラダ仕立て

- 虎河豚(上身)…200g
- 白葱(細切り)…30g
- 浅葱(3cm長さ)…30g
- ラディッシュ(細切り)…1個分
- むらめ…適量
- 穂じそ…適量
- ぼん酢醤油…60cc
- ガーリックオリーブオイル…20cc
- 食用菊…適量

#### (作り方)

1. 虎河豚はバーナーで皮目を炙り、冷凍室に入れて冷ます。
2. ①の虎河豚を薄くそぎ切りにして、器に盛る。  
白葱、浅葱、ラディッシュ、むらめを混ぜ合わせて添え、穂じそを飾る。
3. ぼん酢醤油、ガーリックオリーブオイルを混ぜ合わせ、②にかける。食用菊を散らす。

香ばしく炙った「虎河豚」を香味野菜とともに



# “SASHIMI GRADE”



美味しくて新鮮、生で食べても安心・安全。  
日本の養殖魚“SASHIMI GRADE”はこのマークが目印です。



日本  
Japan  
Quality

健康  
Healthy

鮮魚  
Fresh  
Fish

美味  
Tasty



### “SASHIMI GRADE”

四方を海に囲まれた日本では、古の時代から魚をより美味しく食べるための文化が育まれてきました。

この文化を礎として、最先端の養殖技術によって生み出された

日本の養殖魚のトップブランドが“SASHIMI GRADE”。

徹底した品質管理のもとで育成された養殖魚を生食用として提供するために、

高品質・高鮮度の状態に保ったまま、みなさまのお手元までお届けします。

日本の魚を新鮮に、美味しく、安定的に。それが、私たちJMAの使命です。

ZENKOKU KAISUI YOGYO KYOKAI (JAPAN MARICULTURE ASSN.)  
1-1-5-301, NAKANOSHIMA HYOGO-KU KOBE, JAPAN  
PHONE. +81 (078) 681-9106  
FAX. +81 (078) 681-1872





日本で縁起の良い魚とされている、「鯛」を使った冷たい前菜



## 鯛のタルタル風 ジュレポン酢掛け

- 鯛…200g
- フルーツマト…1個
- 青葱…50g
- 生姜…30g
- 塩…適量
- ゼラチン…3g
- 出汁(かつお・昆布の合わせ出汁)…100cc
- ぼん酢醤油…100cc
- マヨネーズ…10g
- A 白みそ…10g
- EXVオリーブオイル…10g
- 浅葱…1本

### (作り方)

- 鯛は皮を取り、約8mmの角切りにする。フルーツマトは皮と種を取り、約8mm角に切る。
- 青葱は小口切りにする。生姜は皮をむき、みじん切りにする。
- ①、②を混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。
- ゼラチンは水(分量外)でもどしておく。鍋に出汁を煮立ててゼラチンを煮溶かし、ぼん酢醤油を加えて火を止める。
- ④を冷蔵庫で冷やし固め、ザルなどで濾す。
- 器に③を盛り、混ぜ合わせたAをかける。浅葱を飾り、⑤を散らす。



日本に提供される、金沢地方の伝統料理

## 鯛の唐蒸し

- 鯛…1尾(1kg)
- おから…600g
- 生椎茸(5mm厚さの薄切り)…50g
- 人参(5mm角×3cm長さ)…50g
- 銀杏(4ツ割り)…50g
- 水…3ℓ
- A 塩…30g
- 酒…150cc
- 胡麻油…適量
- 出汁(かつお・昆布の合わせ出汁)…500cc
- 味醂…50cc
- B 薄口醤油…50cc
- 麻の実…30g
- 生姜の芽の酢漬け…適量
- ミニ大根…適量

### (作り方)

- 鯛は約30gのそぎ切りにし、Aを混ぜ合わせた漬け汁に約3時間漬ける。
- 鍋に胡麻油をなじませて、おからを加え、箸などで混ぜながら炒める。
- ②に生椎茸、人参、銀杏を加えて炒め、全体に油をまわす。
- ③にBを加えて煮立て、混ぜながら弱火で約15分煮る。
- 巻きすの上にラップフィルムを広げ、①の鯛の水気を切って並べる。冷ました④をのせて軸にして巻き、棒状に成形してラップフィルムで包む。
- ⑤を蒸気の上だった蒸し器に入れ、中火で約15分蒸す。
- ⑥を食べやすく切って器に盛り、豆鼓ソースと紅麴ソース、生姜の芽の酢漬け、ミニ大根を添える。

### ●豆鼓ソース

- 豆鼓…50g
- 水…50g
- 酒…50g
- 出汁(かつお・昆布の合わせ出汁)…400cc
- A 味醂…200cc
- 薄口醤油…60cc
- 水溶き片栗粉…適量

### (作り方)

- 豆鼓、水、酒を鍋に入れて煮立て、アルコールを飛ばして柔らかくなるまで煮る。あら熱が取れたら、ミキサーにかけてなめらかにする。
- Aを鍋に入れて煮立て、①を加える。
- ②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

### ●紅麴ソース

- 紅麴(粉末)…25g
- A 出汁(かつお・昆布の合わせ出汁)…400g
- 味醂…100g
- 塩…5g
- 水溶き片栗粉…適量

### (作り方)

- Aを鍋に入れて煮立て、塩で味をととのえる。
- ①に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



成長段階によって呼び名を変える、出世魚「鱒」を焼き物に

## 鱒のステーキ

- 鱒…2切れ(160g)
- エリンギ…50g
- 黄パプリカ…適量
- 万願寺唐辛子(赤・青)…各1本
- にんにく…1片
- 酒…50cc
- 味醂…40cc
- 濃口醤油…40cc
- たまり醤油…10cc
- 砂糖…20g
- 実山椒…20g
- オリーブオイル…適量
- 塩…適量
- 水溶き片栗粉…適量

### A

### (作り方)

- にんにくは薄切りにする。フライパンににんにく、オリーブオイルを入れて火にかける。
- にんにくを色良く焼いて取り出す。
- エリンギ、黄パプリカは食べやすく切る。万願寺唐辛子(赤・青)とともにフライパンで両面を焼き、取り出して塩を振る。
- フライパンにオリーブオイルを足して、塩を振った鱒の両面を焼いて火を通す。
- 鍋にAを入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 器に②、③、④を盛り、⑤をかける。

## 鱒の角煮風

- 鱒(生・冊)…200g
- 大根…60g
- 酒…100cc
- 水…100cc
- 濃口醤油…60cc
- A 味醂…40cc
- 砂糖…15cc
- 八角…1個
- 茗荷(細切り)…1個
- 白葱(細切り)…適量
- 芽葱…適量
- 塩…適量

### (作り方)

- 鱒は1.5cm厚さに切る。大根は1.5cm厚さの半月切りにする
- 鱒に塩を振り、約20分おいて水洗いする。熱湯にサッと通して氷水に落とし、鱗や血合いを取る。
- 鍋にA、大根、②の鱒を入れて煮立てる。
- 落とし蓋をして、途中で煮汁をかけながら、煮汁が少量になってとろみがつくまで煮詰める。
- 器に④を盛り、煮汁をかける。茗荷、白葱、芽葱を混ぜ合わせて飾る。



「鱒」と「大根」を甘辛く煮た、日本の家庭の定番料理