



# SEAFOOD DISH

## 魚料理



明石や淡路島、日本海沿岸など、豊かな漁場を誇る兵庫県は魚の宝庫です。食わず嫌いの子どもたちが、「おいしい!」という体験を通して和食の基本である魚を好きになれるよう、日々試行錯誤しています。



### カルシウムもいっぱい はたはたのからあげ

#### 【材料 (4人分)】

はたはた(一夜干し) …… 8尾  
片栗粉 …… 適量  
揚げ油 …… 適量

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー 72kcal たんぱく質 4.2g  
塩分 0.2g 食物繊維 0g

#### 【作り方】

- ① はたはたにうすく片栗粉をはたく。
- ② 180℃の油でカリッと揚げる。



### 淡路島の海の幸を贅沢に 鱧のあられ揚げ

#### 【材料 (4人分)】

鱧 …… 4切  
ぶぶあられ …… 適量  
塩 …… 少々  
小麦粉 …… 100g  
水 …… 200ml  
揚げ油 …… 適量

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー 161kcal たんぱく質 10.2g  
塩分 0.5g 食物繊維 0.3g

#### 【作り方】

- ① ぶぶあられを麺棒などで粗めにつぶす。
- ② ボールに水と小麦粉を入れサックリとまぜ合わせる。
- ③ 両面に塩をふった鱧を②にくぐらせ①のぶぶあられをまぶし、180℃の油でカリッときつね色になるまで揚げる。



### お祝いの日にぴったり 鮭の黄金焼き

#### 【材料 (4人分)】

鮭 …… 4切  
じゃがいも …… 100g  
塩 …… 少々  
こしょう …… 少々  
ワイン …… 20cc

#### A

マヨネーズ …… 40g  
にんじん …… 20g  
粉チーズ …… 40g  
ターメリック …… 少々

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー 165kcal たんぱく質 6.8g  
塩分 0.9g 食物繊維 0.5g

#### 【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、厚さ2mmの輪切りにする。
- ② にんじんはすりおろしておく。
- ③ 鮭に塩、こしょうで下味をつけ、ワインをふりかける。
- ④ Aの調味料をすべてまぜ合わせソースをつくる。
- ⑤ クッキングシートの上にじゃがいもをしき、その上に鮭をのせ④のソースをかける。
- ⑥ ⑤を180℃のオーブンで25分焼く。

## SEAFOOD DISH

### 芦屋産の白みそがきめて 鯖の西京焼き



#### 【材料 (4人分)】

鯖 …………… 4切  
淡口しょうゆ …… 小さじ1  
白みそ …………… 24g  
みりん …………… 大さじ1  
酒 …………… 小さじ1

**栄養価 (1人分)** エネルギー112kcal たんぱく質 10.7g  
塩分 0.7g 食物繊維 0.3g

#### 【作り方】

- ① ボールに調味料をすべて入れみそ床をつくる。
- ② 鯖を①のみそ床に1時間程度漬けておく。
- ③ ②の鯖を取り出し、表面についたみそ床をぬぐって、中火程度の火加減で揚げがつき過ぎないように両面を焼く。

### かば焼きのタレが絶品! 鰯のかば焼き



#### 【材料 (4人分)】

鰯 …………… 4尾  
片栗粉 …………… 適量  
揚げ油 …………… 適量

**栄養価 (1人分)** エネルギー162kcal たんぱく質 7.9g  
塩分 0.5g 食物繊維 0g

#### 【作り方】

- ① フライパンにAの調味料を入れ、ませ合わせながら弱火にかけてタレをつくる。
- ② 鰯に片栗粉を薄くはたき、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ③ 油をよく切った鰯を①に入れ、タレをからませる。

### 魚と一緒に野菜もたっぷり 鯖のマリネ



#### 【材料 (4人分)】

鯖三枚おろし …… 4切(2尾分)  
玉ねぎ …………… 100g  
パプリカ …………… 30g  
トマト …………… 100g  
塩 …………… 適量  
こしょう …………… 少々  
片栗粉 …………… 適量  
揚げ油 …………… 適量

**A**  
レモン汁 …………… 大さじ2  
砂糖 …………… 大さじ1 1/2  
塩 …………… 小さじ1  
酢 …………… 大さじ1  
こしょう …………… 少々  
白ワイン …………… 大さじ4  
オリーブオイル …… 大さじ2

**栄養価 (1人分)** エネルギー166kcal たんぱく質 10.3g  
塩分 0.8g 食物繊維 0.6g

#### 【作り方】

- ① 鯖を4つに切り、塩こしょうする。
- ② 玉ねぎとパプリカを薄切りにする。トマトは1cm角に切る。
- ③ 玉ねぎとパプリカは電子レンジで2分ほど加熱したあと、ザルに上げて水気を切る。
- ④ ③の野菜とトマト、Aの調味料を合わせてマリネ液をつくる。
- ⑤ ①の鯖に薄く片栗粉をはたいて180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ ⑤を熱いうちにマリネ液で和える。

### 小魚は栄養も抜群! かりかりちりめんサラダ



#### 【材料 (4人分)】

ちりめんじゃこ …… 20g  
にんじん …………… 50g  
きゅうり …………… 100g  
キャベツ …………… 200g  
塩 …………… 少々

**栄養価 (1人分)** エネルギー72kcal たんぱく質 3.2g  
塩分 1g 食物繊維 1.5g

#### 【作り方】

- ① にんじんは千切りにし、ゆでる。
- ② きゅうりは小口切りにして塩もみし、しんなりしたら水気をしぼる。
- ③ キャベツは太めの千切りにし、ゆでてしんなりしたら水気をしっかり切る。
- ④ ちりめんじゃこを耐熱皿に平たく並べ、電子レンジで30秒ごとに様子をみながら1分半ほど加熱し、かりかりにする。
- ⑤ Aの調味料をませ合わせ、そこにちりめんじゃこと野菜を加え和える。