

recipe

■ 鰻のお造り ■



材料 2人分

鰻 1尾 大根 60g 大葉 2枚
わさび・醤油各適量 竹串 2本

作り方

- ① 鰻は内臓を取り除き、きれいに水洗いして水気をふき、3枚におろして、皮を手で頭の方から取り、腹骨をすき取って中骨を骨抜きでぬいて薄造りにする。
- ② けんを作る。
大根は皮をむいてかつらむきし、千切りにして氷水に10分つけて水気を切る。
- ③ 器に②を敷き、大葉をのせて①を形よく盛り、おろし生姜・醤油を添えて頂く。

Point

- 腹骨は左側においてすき取ると取りやすい。
- もし、大きな鰻だった場合は中骨はサクどりして、上身をお刺身にする。
サクどりは、中骨や血合いを腹側につけて切り取ること。
- 薄造りは平べったいお魚を薄く切って大きくみせる切り方。
まな板に背（切り口）を上置いて左から切って、右から並べていく。
- 平造りはサーモンやまぐろのように厚めのお魚を切る。こちらは、右から切っていく。

recipe

■ 中華カルパッチョ ■



材料 2 人分

鯛 $\frac{1}{2}$ さく 大根・人参 4 cm 長さの半分
セロリ 4 cm 長さ ピーマン $\frac{1}{3}$ 個
胡瓜 $\frac{1}{4}$ 本 貝割菜 $\frac{1}{4}$ パック
レモンいちょう切り 6 枚
香菜少々 カシュナッツ 10 g
わんたんの皮 4 枚 揚げ油適宜
①ドレッシング
(菜種油大さじ 2 醤油大さじ $1\frac{1}{2}$
砂糖・塩各小さじ $\frac{1}{4}$ こしょう少々)

作り方

- ① 鯛は薄造り（左から切って右から重ねてならべる）にして皿に並べる。
- ② 大根、人参、胡瓜は千切り、セロリは筋を取り、ピーマンはへた・種を取って千切りにし、貝割菜は根を切って半分に切り、全て氷水に 10 分さらして水気をしっかりふく。
- ③ わんたんの皮は 2 cm 角に切り、カシュナッツと共にきつね色に揚げ、カシュナッツは粗刻みする。
- ④ ボールに①の菜種油以外を入れて混ぜ、菜種油を少しずつ入れながらホイッパーで混ぜる。
- ⑤ ①の上に②をのせ、③・レモン・香菜を色どりよく飾り、④をかけていただく。

Point

- 鯛以外にも、ひらめなど白身のお魚だったらなんでもよい。
- わんたんの皮、カシュナッツは揚げ時間は 1 分足らずと短い、色がついてきたら取り出すとよい。
- 香菜以外にセルフィーユやコリアンダーなどのハーブで代用してもよい。

recipe

■ なめろう ■



材料 2人分

お刺身用魚 1尾 田舎味噌 20g
大葉 5枚 白葱 (3cm長さ) 1本
生姜 10g

作り方

- ① 魚はうろこ・頭・内臓を取り除き、きれいに水洗いして三枚におろし、腹骨をすき取り細かく刻み、その後ドロドロになるまでよくたたく。
- ② 生姜は皮をむき、大葉・白葱と共にみじん切りにする。
- ③ ①・②・田舎味噌を混ぜ合わせ器に盛る。

Information

3枚おろし

- ① 頭を持ってうろこを尾から頭にむかって包丁を動かしながらとる。
- ② 頭を持って袈裟がけ（むなびれを頭につけて）で頭をおとす。
- ③ 頭側を右におき、腹をおしりの穴まで切り、包丁で内臓をだす。
- ④ 包丁の先で血合い膜を切って水洗いし、水気をふく。
- ⑤ 頭を右、腹が手前にして中骨の上の身をとるように切り込みを入れる。（腹）
- ⑥ 頭が左、切り込みを入れた腹を向こう側にして、上の身をとるように切り込みを入れる。（背）
- ⑦ 背骨の上をとるため、逆さ包丁を突き通して入れ、左手で尾を押さえながら頭まで引ききり、さらに包丁を尾のほうに向け引き切る。（2枚おろし）
- ⑧ 頭が右、背が手前において中骨まで切り込みを入れる。（背）
- ⑨ 頭が左、腹が手前において中骨まで切り込みを入れる。（腹）
- ⑩ ⑦をくりかえす。（3枚おろし）
- ⑪ 頭のほうから皮をむき、腹骨を左側において腹骨をすきとる。

■ めた和え ■



材料 4人分

ブリ（上身）100g 大根300g
 高等葱（小口切り）適宜
 昆布（7×15cm）2枚
 かぼす果汁¼カップ
 ①塩小さじ1（ブリの2.5%）
 ②たて塩（水2カップ 塩大さじ1）
 ③めた（西京味噌60g
 ブリを漬けておいたかぼす果汁大さじ1
 砂糖大さじ½）

作り方

- ① ブリは盆ざるに並べて①をふり2～3時間おき、水を流して塩を取り、水気をふいて昆布にはさんでバットに入れかぼす果汁をかけて約30～40分おいて汁気をふき、2～3cm幅に切る。かぼす果汁は取っておく。
- ② 大根は4～5cm長さ、2～3mm厚の短冊切りにし、②に漬けしなるとすれば水気を固く絞る。
- ③ 酢味噌を作る。
すり鉢に③をあわせ、よくすり混ぜる。
- ④ ③に①・②を加えて和え、器に盛り、高等葱を散らす。

Information

めたい

博多の名物料理で刺身と大根の酢味噌和えのこと。季節の魚を使って作る。鰯のかわりにヒラマサ・鯛・青魚など何でも応用がきく。好みで野菜に人参を入れたり、味噌に辛子や赤唐辛子などを入れても美味しい。

コチュジャンソース

材料：マヨネーズ大さじ2 コチュジャン小さじ1 味噌・おろしにんにく各小さじ½