



から揚げ

揚げるだけ

### 材料

カワハギ小	お好みの量	サラダ油(揚げ油) 適量
塩	適量	お好みで、レモンなど
片栗粉	適量	

### 作り方

1. カワハギは、さっと水洗いして水気を拭きとる
2. 塩をして10分ほど置き、出てきた水分をペーパータオルで拭き取る
3. 片栗粉を全体にまぶす
4. 180℃の油で揚げる
5. お皿に盛り付けて完成。お好みでレモンを絞ってお召し上がりください

## 超簡単おさかなレシピ

Let's cook!



### カワハギ編



塩煮  
紙包み蒸し  
から揚げ



カワハギは、頭や内臓をとって、皮を剥いてお店に並んでいるので、そのまま丸ごと調理しやすい魚です。小ぶりのものが十数尾パックで売られていることが多いので、簡単レシピをいくつか覚えると重宝します。小さいものは、から揚げがおすすめです。

下北地域県民局農林水産部「令和3年度食育活動実践プロジェクト」

制作：合同会社むつつのたね むつ市海老川町 3-15

協力：むつ水産事務所

レシピや料理教室、イベント情報等をお届けします⇒

友だち追加





塩煮

煮るだけ

**材料** (2人分)

カワハギ 中2枚  
昆布 5cm程度  
塩 小さじ2 (水の2%)

日本酒 大さじ1  
水 500cc  
お好みでポン酢など  
付け合わせ 茹でたわかめ、梅など  
いろいろ (菊・みつ葉)

**作り方**

1. 全体に塩を振り冷蔵庫で1時間程度寝かせる (急ぐ場合は10分ほど置いてそのまま2の水洗いを省略)
2. 塩を洗い流してから、鍋に水、昆布、日本酒を入れて中火にかける (昆布は前の晩から水に入れておくと出汁がでます)
3. 一煮立ちしたら、吹きこぼれないように弱火にし、落し蓋をして10分火を通す (小さいものは短時間で火が通ります)
4. お皿にお好みの付け合わせと一緒に盛り付けて完成。お好いで、ポン酢などかけてお召し上がりください



レンチン

紙包み蒸し

**材料** (2人分)

カワハギ 小4枚  
ネギ・しめじ・ミニトマトなど  
いろいろ (小ねぎ)

<生姜みそ>  
味噌 大さじ1  
みりん 大さじ1/2  
日本酒 大さじ1/2  
しょうが(すりおろし)1/2片

**作り方**

1. カワハギは、さっと水洗いして、水気を拭きとる
2. 生姜みそを混ぜ合わせる (お好みの味噌で)
3. ミニトマトを半分に切り、ネギとしめじを食べやすい大きさに切る (一緒に包むものはお好いで)
4. クッキングシートにヤリイカ (小2枚) を置き、2と3を乗せて包む
5. 電子レンジで2~3分加熱して完成 (カワハギの大きさによる)