



南蛮漬け

中級編

三枚おろし・揚げる

材料 (3人分)

・生ニシン 一尾
・玉ねぎ 1/2 個
・人参 1/3 本
・ピーマン 1/2 個

・鷹の爪 適量
・白ごま 適量
・片栗粉 適量

<南蛮だれ>

・醤油 大さじ 3
・みりん 大さじ 2
・砂糖 大さじ 1
・酢 大さじ 5
・水 50cc

作り方

1. うろこをとり、頭を切落して内臓除去し、三枚におろして、身の部分を使う
2. 玉ねぎをスライス、人参、ピーマンは細切りにする
3. 南蛮だれの調味料を合わせ、2の野菜と鷹の爪を入れる
4. ニシンの水気を取り、食べやすい大きさに切り、片栗粉をまんべんなくまぶす
5. 170℃くらいの油で、色付くまで約5分揚げる
6. 油を切り、熱いうちに3の南蛮だれに入れ、味がなじんだら完成

超簡単おさかなレシピ

Let's cook !



ニシン編



煮つけ
塩焼き
南蛮漬け



ニシンは、水温の低い海を回遊している魚で、明治末～大正時代は青森沿岸でも大漁でしたが、その後ほとんど獲れなくなったものの、近年津軽海峡にも戻ってきています。1月～2月頃、産卵のためにやってくるため、メスはフチフチ食感の卵、オスはトロっとした食感の白子が入っていて絶品です。

下北地域県民局農林水産部「令和4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

レシピ協力：(株)金亀水産

HP <https://www.62-tane.com/>

レシピや料理教室、イベント情報等をお届けします⇒





煮つけ

煮る

材料 (3人分)

・生ニシン 一尾	・醤油 大さじ3	
・刻み生姜 お好みで	・酒 大さじ1	・砂糖 大さじ1
	・みりん 大さじ1	・水 100cc

作り方

1. ニシンのうろこをとって、頭を切り落とし、内蔵を除去する
2. 3つに切り分け、それぞれ表面に隠し包丁(×)を入れる
3. ニシン以外の材料(調味料・水)を鍋にいれ、サッと煮たてせる
4. 2のニシンを入れ、落し蓋をして約15～20分煮つける(時々、煮汁を身全体に回しかける)
5. 皿にニシンを盛り付ける
6. 煮汁にお好みで生姜を入れ、コゲないように注意しながら、とろみが出るまで煮つめる
7. 盛り付けたニシン5に、6を回しかけ完成



焼く

塩焼き

材料 (1尾)

・生ニシン 1尾	盛り付け	
・塩 小さじ1/2	・大葉	・大根おろし
	・レモン	

作り方

1. ニシンのうろこをとって、さっと水で洗ひし、水気をとる
2. まんべんなく塩を振って、30分程度おいた後、ペーパーで水気を取り、両面に切れ目を入れる(火が通りやすくなる)
3. 魚焼きグリルで、中火で20分程度焼き、盛り付けて完成(大きいニシンや、白子や卵が入っていると中まで火が通りにくいので、火が当たる面にアルミホイルをかけてじっくり焼くと良いです)

*ニシンは小骨の多い魚ですが、内臓はとても小さく、焼くと気になりませんので、取らずに焼いてOK