



白子（タツ）の湯引きポン酢

湯引き

材料

- | | |
|------|----------|
| ・白子 | お好みの量 |
| ・塩 | 洗う水の3%程度 |
| ・小ねぎ | 適量 |
| ・ポン酢 | 適量 |

作り方

1. 白子は、塩水（水の3%くらいの塩）で洗って、筋を切り、食べやすい大きさに切る（はさみで切ってもよい）
2. 沸騰したお湯にいれ（湯の温度が冷めない程度の量）、サッと（30秒くらい・コロンとするくらい）茹でて、冷水で冷まし、水気をきる
3. ポン酢をいれた器に盛り、小ねぎをちらして完成



超簡単おさかなレシピ

Let's cook!



タラ編



タラの塩麹漬焼

タラの味噌マヨネーズ包み蒸し
白子（タツ）の湯引きポン酢



タラは、12月から2月にかけて、産卵のため陸奥湾に帰ってきます。この時期は、白子やタラコをたくさんおなかに抱え、最もおいしい時期。ふりふりしていて、様々な料理につかえます。身は高タンパク・低カロリーで、ヘルシーな魚です。白子はタツと呼ばれ、濃厚な味わいが楽しめます。卵は醤油漬けにしたり子とえに利用されます。

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

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⇒





タラの塩麹漬焼き

焼く

材料

・タラの切り身	人数分	お好みで+α	おろしにんにく、 カレー粉
・塩麹	タラ重量の10%程度		ゆずこしょうなど
・小ねぎ	適量		
・レモン・大葉	飾り		

作り方

1. ペーパーでタラの水気をとる
2. ラップの上で塩麹とお好みの+αを混ぜる
3. 2の塩麹をタラの両面になじませ、ラップでくるみ一晩おく
4. フライパンにクッキングシートを敷いて、3のタラを並べ、蓋をして中火で10分蒸し焼きにする
5. 皿に盛り付け、刻んだ小ねぎを飾る



タラの味噌マヨネーズ包み蒸し

レンジ

材料 (2人分)

・タラの切り身	2切れ	A	・マヨネーズ	小さじ2
・玉ねぎ	中1/2		・味噌	小さじ2
・しめじ	1/4株		・酒	小さじ2
・スロッコリー	4房		・マスタード	お好みで

作り方

1. ペーパーでタラの水気をとる
2. 玉ねぎはスライス、しめじはいしづきをおとしてばらし、スロッコリーは食べやすい大きさの房に切る
3. Aを混ぜて、タラの両面にまんべんなくつける
4. クッキングシートに、3のタラを1切れ置き、その上に、2の玉ねぎ、しめじ、スロッコリーを乗せて、3で残った味噌マヨネーズを上にかける
5. クッキングシートをキャラメル包みにする(2つ作る)
6. 600wの電子レンジに並べていれて、6分チンして完成