

# 料理を 知る

豊富に獲れる魚を味わう  
地元流の調理法や  
アレンジレシピを掲載します。



## ほたるいかのアヒージョ

★1人分197kcal ★調理時間 7分



材料(4人分)  
ほたるいか(茹で) 150g  
ニンニク 2かけ  
オリーブオイル 70g  
塩 0.5g  
青ネギ 適宜



① ほたるいかは目と軟骨を取る。



② ①のほたるいかを入れて、さっと炒めて塩で味を付け、仕上げに青ネギを散らす。

Point 身が固くなり旨みが出来てしまわないようほたるいかはサッと炒める。

## スルメイカの煮付け

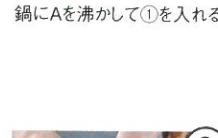
★1人分149kcal ★調理時間 15分



材料(4人分)  
スルメイカ(小) 4杯  
A(水 200cc、酒100cc、しょうゆ  
50cc、みりん 50cc、昆布茶 大さ  
じ1)、あれば青味野菜 適宜



① スルメイカは足と胴を分けて頭と内臓を取り除き、胴は幅1cm程度の輪切りにする。



② 鍋にAを沸かして①を入れる。  
③ アルミホイルなどで落し蓋をし、全体に火が通るまで煮てから器に盛り、あれば青味野菜を添える。

Point イカは火を通し過ぎると固くなるので、サッと煮る程度で仕上げる。

# トビウオの甘酢漬け

★1人分190kcal ★調理時間 15分(下処理、漬け込む時間を除く)



材料(4人分)

トビウオ 4尾  
A(酢 1/2カップ、砂糖 1/4カッ  
プ、みりん 大さじ1/2)

昆布、塩 各適宜  
ショウガ 少々



① トビウオはウロコを取り、頭と内臓を取り除いて3枚におろし、軽く塩をして30分位おいた後、酢水で振り洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取る。



② ショウガは皮を剥き、千切りにする。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、甘酢を作る。



③ 保存容器に昆布を敷き、その上に1のトビウオを並べ入れ、さらに②のショウガを散らし、最後に②の甘酢を回しかける。冷蔵庫で程よく冷やし、そぎ切りにしてから器に盛る。

Point ショウガの代わりにレモンを使ってもまた違った味わいが楽しめる。



# めぎすのゆかり焼き

★1人分93kcal ★調理時間 12分



材料(4人分)  
めぎす 大12尾  
酒 大さじ2  
ゆかり粉 大さじ5  
しょうゆ 適宜



① めぎすはウロコと内臓を取り除いて流水で洗い、水気を拭く。



② ①に酒をまぶしてからゆかり粉大さじ4を両面にまぶし、アルミホイルに並べてオーブントースターで10分程度焼く



③ 全体に火が通ったら取り出して器に盛り、残りのゆかり粉を上からかける。

Point 身が崩れやすいので、注意して焼く。

# はたはたのしょうゆ漬け

★1人分95kcal ★調理時間10分



材料(4人分)  
はたはた 12尾  
しょうゆ 50ml  
酒 25ml



① はたはたは頭、胸ヒレ、腹ヒレを切り取り、内蔵を取り除いて水洗いをし、キッチンペーパーで拭く。



③ ②のはたはたを容器から取り出し、半日程度干す。クッキングシートを敷いたフライパンで焼き、焦げ目が付いたら裏返して両面焼く。

Point はたはたのヒレを取る際は、キッチンバサミを使うと便利。



# 水魚(ミズベコ)のおつゆ

★1人分276kcal ★調理時間 13分



材料(4人分)  
水魚 8尾  
ネギ 1本  
A(だし汁3カップ、しょうゆ大さじ4、酒大さじ3)



① 水魚は頭と内臓を取り除き、4cm位のぶつ切りにする。ねぎは斜め薄切りにしておく。



Point 好みで七味唐辛子をふると良い。

# へしこのサンドイッチ

★1人分283kcal ★調理時間 15分(へしこの下処理は含まず)



材料(4人分)  
へしこ(極薄切り) 20枚  
サンドイッチ用パン(胚芽パン or 玄米パン) 10枚  
玉ねぎ 1/2個  
バルサミコ酢 大さじ3  
きゅうり 1本  
酢、マヨネーズ、マスタード  
各適宜



Point 大人の味のサンドイッチ。お酒のつまみとしても最適。



## 【レシピ掲載協力】

### 今月のおうちごはん

“美味しいご飯は、みんなの笑顔と元気の素”  
魚のヘルシーで高い栄養価に注目し、  
「お魚料理って美味しい、楽しい!」を  
伝えたいという想いから誕生したレシピサイト。  
季節、魚種、調理法、料理で検索が可能です。  
携帯からお買い物時に材料のチェックができたり、  
レシピを見ながら料理を作ることができて便利です。

素材提供／福井中央魚市株式会社  
レシピ提供／仁愛大学 人間生活学部 健康栄養学科、のぶりんずキッチン  
サイト運営／ミテネインターネット株式会社

The screenshot shows the homepage of the 'Ouchi Gohan' website. It features a main image of a salmon and arugula salad. Below it are sections for '今月のおすすめレシピ' (Recommended Recipes This Month), '毎日の食事' (Daily Meals), and '今月のおすすめレシピ' (Recommended Recipes This Month). On the right, there are several filter options: '毎日の食事', '魚の種類から選ぶ', '調理法から選ぶ', '動画で見る魚のレシピ万本', 'リンク', and '素材提供'. A calendar at the bottom shows recipes for January 21st and 28th.

現在、72種類の  
お魚のレシピを  
330以上掲載し、  
毎月更新中!

今月のおうちごはん  
<http://ouchigohan.recipes/>  
※Twitterもあり「今月のおうちごはん」で検索



### 飛行機で行く

石川県の小松空港が空の玄関口となります。  
東京(羽田・成田)・札幌・仙台・福岡・那覇からアクセスできます。  
小松空港からJR福井駅東口へ連絡バス運行。  
所要時間約1時間(10便/日)  
JR小松駅へ出て北陸本線の特急を利用する方法もあります。



### 高速バスで行く

東京 から

出発	福井駅東口
東京駅八重洲南口	8時間20分
新宿駅新南口	7時間40分

大阪 から

出発	福井駅東口
大阪梅田	3時間30分
出発	小浜駅前
近鉄なんば駅西口(OCATビル)	3時間30分
大阪駅前・地下鉄東梅田駅	3時間5分

名古屋 から

出発	福井駅東口
名鉄バスセンター	2時間50分

※乗り継ぎ時間を含めません。



### 鉄道で行く

東京からは北陸新幹線または東海道新幹線経由となります。名古屋からは特急しらさぎで直行。  
また、東海道新幹線を利用して米原で特急しらさぎに乗り継ぐ方法もあります。大阪からは特急サンダーバードを利用すると便利です。

出発	敦賀駅	武生駅	福井駅	芦原温泉駅
東京駅 新幹線かがやき(金沢より北陸線特急)	—	3時間28分	3時間10分	3時間3分
東京駅 新幹線ひかり(米原より特急しらさぎ)	2時間40分	3時間1分	3時間15分	3時間27分
名古屋駅 新幹線ひかり(米原より特急しらさぎ)	55分	1時間16分	1時間29分	1時間41分
名古屋駅 特急しらさぎ	1時間34分	1時間52分	2時間5分	2時間17分
大阪駅 特急サンダーバード	1時間19分	1時間39分	1時間47分	2時間

【お問い合わせは…】 福井県農林水産部水産課 福井県福井市大手3-17-1

TEL/0776・20・0436 FAX/0776・20・0653

<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/suisan/>