

酒蒸し

【材 料】4 人前

コクチバス	4 切れ
塩	適量
昆布	4 枚
レモン	スライス 4 枚
酒	大さじ 4
醤油	適量
白髪葱	1/2 本分
千切り生姜	1 片
ゴマ油	大さじ 2



【作り方】

- ① コクチバスを骨ごとぶつ切りにし、塩をふり 10 分程置き水気を取る。
- ② バットに昆布を置き、①、レモンをのせ酒をふって 10 分蒸す。
- ③ 蒸した際に出た出汁と醤油を同割で合わせ、蒸したレモンも絞りタレを作る。
- ④ コクチバスを器に盛り、③をかけ上に葱と生姜をのせる。
- ⑤ 熱したゴマ油を上からかけ、香りを立たせ完成。



棒棒鶏風

【材 料】4 人前

コクチバス	1/2 尾
片栗粉	適量
＜ボイル液＞	
水	500ml
醤油	小さじ 1
生姜皮、葱の青い部分	適量
＜ゴマダレ＞	
白練りごま	大さじ 1
醤油	大さじ 1.5
砂糖	大さじ 1
酢	小さじ 2
ラー油	小さじ 1
刻み葱	1/4 本
おろし生姜	小さじ 1
粉山椒	適宜



【作り方】

- ① コクチバスを三枚おろしにし、骨を抜き、皮をひく。
- ② 刺身の要領で少し分厚めに切り、軽く塩をし 5 分置く。その後、水気を取り片栗粉で打ち粉する。
- ③ <ゴマダレ>の調味料をボウルに合わせ、葱、生姜、お好みで粉山椒を加える。
- ④ <ボイル液>を鍋に入れコトコト表面が揺れるくらいに沸かし、②をしゃぶしゃぶの要領で火入れし氷水に落とす。
- ⑤ 冷めたら水気を取り、好みの野菜と一緒に盛り付け、上から③をかけ完成。



ピカタ

【材 料】4 人前

コクチバス	4 切
＜卵液＞	
卵	1 個
粉チーズ	15g
薄力粉	適量
＜ソース＞	
ケチャップ	大さじ 4
ウスターソース	大さじ 2 と 1/2
砂糖	大さじ 1
カレー粉	小さじ 1
トマト (5 mm角切り)	1/2 個
オリーブ油	適量



【作り方】

- ① コクチバスに塩コショウをし、小麦粉を全体にまぶし打ち粉する。
- ② ＜卵液＞、＜ソース＞の材料を別々のボウルにあわせる。
- ③ ①を＜卵液＞にくぐらせ、油を入れて熱したフライパンにいれ中火で焼いていく。
- ④ 両面に焼き色がついたら取り出し、＜ソース＞をフライパンに入れ温める。
- ⑤ サラダと一緒に器に盛りつけて完成。



唐揚げ

【材 料】4 人前

コクチバス	4 切
<調味料>	
醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
塩	1 つまみ
一味	少量
片栗粉	大さじ 2
揚げ油	適量



【作り方】

- ① コクチバスを骨付きのまま、ぶつ切りにする。
- ② <調味料>をボウルに合わせ、①をいれ揉みこみ 30 分程置く。
- ③ 片栗粉をいれ、液体を吸わせるように全体を混ぜる。
- ④ 170℃に熱した油を用意し、直前に片栗粉を薄くまぶし 3 分程揚げる。
- ⑤ 180℃に温度を上げ、2 分程揚げる。(2 度揚げ)

