

宮古のたらん

Ameyu's



# 宮古の真鱈 料理レシピ コンテスト

入選作レシピ集

平成30年1月





●材料（3人分）

真鱈切身	6切
メカブ	1パック
えのき	1/2パック
片栗粉	適量
塩・コショウ	少々

★あんの材料

水	100ml
醤油	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
だしの素	小さじ1/2
水溶き片栗粉	適量

●作り方

- ① 鱈の切り身に塩・コショウをする。  
ビニール袋に片栗粉と鱈を入れてシャカシャカする。
- ② フライパンに多めの油をしき、①の鱈を中火で焼く。途中、ひっくり返す。  
鱈は馬の息でも揚がると言われるほど火が通りやすい！
- ③ 小鍋に水を沸かし、えのき、メカブの順に入れ、★の調味料で味付けをする。  
水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 焼きあがった鱈に、メカブあんをかけていただきます。



●材料（2人分）

★鱈フライ		★タルタルソース	
真鱈	3切	卵黄	1個分
玉ねぎ	中1/2個	マヨネーズ	大さじ8
ミックスベジタブル	50g	パセリ・玉ねぎ	適量
絹ごし豆腐	50g	レモン汁	小さじ2
卵白	1個分		
でん粉	大さじ1	★付け合わせ(お好み)	
塩・コショウ	少々	春雨	
卵	適量	レタス	
小麦粉	適量	ミニトマト	
パン粉	適量	パセリ 等々	
揚げ油	適量		

●作り方

- ① 真鱈は骨と皮を取り除き、湯通しして熱いうちにすりつぶす。
- ② ①に玉ねぎみじん切り、ミックスベジタブル、絹ごし豆腐、卵白、でん粉、塩・コショウを入れて良くこねる。
- ③ 飾り用の春雨を油で揚げ、レタスなどと共に皿に敷いておく。
- ④ ②を丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順番でつけ、油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 卵黄でタルタルソースを作る。卵黄をかき混ぜ、電子レンジで2分～2分30秒加熱する。熱いうちに細かくつぶし、マヨネーズ、刻みパセリ・玉ねぎ、レモン汁を加えて混ぜる。
- ⑥ 皿に盛りつける。



●材料（1人分）

マダラフィレ	1枚
昆布	2枚
フノリ	少々
米	1合

●作り方

- 1 マダラフィレを昆布で挟み冷蔵庫で24時間保冷しマダラの昆布をを製作。
- 2 ①の昆布を1/5程度を包丁で切り取る。
- 3 鍋に水200mL、②のマダラに付着した昆布を入れ沸騰しないように加熱。
- 4 ②のマダラはフライパンで1分程度両面を軽く加熱。
- 5 米に③で出汁をとった汁をかけ、その上に④のマダラをのせる。
- 6 最後にフノリを適宜ふりかけ完成。





●材料（4人分）

真鰯 刺身用などのさく取り	1枚
鰯きく	100g入の1/4位
ネギ	少々
玉子	1個
ワカメ	小袋入1/3
絹ごし豆腐	1丁
塩	
だし(白だし)	適量
みりん	適量
サラダ油	適量
しいたけ	2枚
片栗粉	大さじ2

●作り方

- ① 真鰯を細かくきざみ、鰯きくも細かくきざみ（やや荒めに）みじん切りしたネギと塩を合わせる。
- ② 軽く水切りした絹ごし豆腐（もめんでもよい）ととき玉子、片栗粉と先ほどの鰯と鰯きくのたたきを合わせて混ぜる。
- ③ 油をひいたフライパンに全体の1/8位をスプーンですくい焦げ目がつく位両面を焼く（3分位）。（4～6枚くらいできます）
- ④ かけ汁→しいたけ2枚とネギをななめ切にして、わかめをだし汁500ccと沸かしておく。
- ⑤ 皿に1～2枚盛り、だしをかける。  
※しらがネギやかいわれ菜などをそえてできあがり。



おもて  
なし

グランプリ

## 宮古産鱈のユッケ丼



### ●材料（1人分）

①お刺身用の真鱈	100g	④塩	ひとつまみ
②卵の黄身	1個	⑤いりごま	少々
③特製辛味噌だれ	大さじ1	⑥刻み万能ねぎ	少々
コチュジャン	大さじ1	⑦刻みのり	少々
酒	大さじ1	⑧ご飯	250g
みりん	小さじ1		
醤油	大さじ1		
胡椒	少々		
ケチャップ	小さじ1		
ニンニク	小さじ2分の1		
ごま油	小さじ2分の1		

\*余っても、炒め物や和え物にもご利用いただけます。

### ●作り方

- ① ①お刺身用の鱈100gを1cmくらいで細切りにし、④塩をひとつまみ揉みこみ、③特製だれを混ぜ、ボールに移す。
- ② まんべんなく味が染みるように混ぜる。
- ③ 器に⑧ご飯をよそり、⑦刻みのりを敷く。ご飯の真ん中にくぼみを作る。
- ④ 真ん中のくぼみに、味付けをした鱈を盛り付け、また鱈にもくぼみを作り、そこに②卵の黄身をトッピング。
- ⑤ 仕上げは⑤と⑥をふりかけ、完成。

【レシピ考案者】 お住まいの市町村：宮古市 お名前：島崎 準



●材料（直径7cmの型6個分）

鱈味噌	130g
ほぐした鱈(塩焼きの物)	200g
生おから	250g
龍泉洞卵	3個
グラニュー糖	150g
植物油	大さじ2と1/2
★A	
薄力粉	100g
全粒粉	15g
ベーキングパウダー	大さじ1
※Aを合わせてふるっておく	
豆乳	75ml

●作り方

- 1 ボウルに卵を溶きほぐし、グラニュー糖を加える。ハンドミキサー（高速）でもったりと白くなるまでしっかりと泡立てる。
- 2 植物油を加え、ハンドミキサーで混ぜる。
- 3 ★Aをもう一度ふるいながら加え、粉けが多少残るくらいまでゴムベラでさっくりと混ぜる。
- 4 豆乳を加えて混ぜる。
- 5 おからを加えて混ぜる。
- 6 ほぐした鱈と鱈味噌を加え、スプーンで大きく混ぜる。
- 7 型に生地を入れる。
- 8 180℃のオーブンで20分焼く。



●材料（直径約 20cm）

★生地

薄力粉	120g
牛乳	60ml
たら	80g
塩	3g
ベーキングパウダー	3g

★ホワイトソース

薄力粉	5g
バター	5g
牛乳	100ml
塩	少々

★具

市販のトマト ソース	大さじ3 少々
ガーリック	少々
なす	15g
トマト	40g
しめじ	15g
バジル	3~4枚
チーズ	適量
カマンベール チーズ	適量
たら	80g
片栗粉	大さじ2
塩	少々

●作り方

<生地>

- 1 たらの皮をとり、フードプロセッサーにいれ細かくする。塩を入れる。
- 2 薄力粉とベーキングパウダーを合わせ牛乳を少しずつ入れ混ぜ、ひとまとめにする。  
①を入れまとめる。

<ホワイトソース>

- 1 バターをとかし、薄力粉を入れ、さらさらになったら、牛乳を少しずつ入れて好きな硬さになったらとめる。塩で少し味付ける。

<具>

- 1 なす→輪切り/トマト→角切り（5mm）/しめじ→ほぐす/たら→たて3cm横1cmにする（たらはしおで味をつけ片栗粉に付ける。）カマンベールチーズとチーズを合わせる。なすとたらは素揚げする。トマトソースにガーリックを混ぜる。

<盛り付け>

- 1 生地を丸くのばし、その上にトマトソースをぬる。その上にうすくホワイトソースをぬる。
- 2 トマト→なす→しめじ→たら→チーズとカマンベールチーズをのせる。
- 3 250℃で15~20分焼く。
- 4 上にバジルをのせ完成！！