



たちうおの緑酢添え

旬の魚アレンジ料理（1）
料理研究家 馬場香織さん

材料2人分

たちうお	2切れ
きゅうり	1本
大根	150g（約8cm）

酢	30ml
だし	30ml
塩	少々

<酒塩>	
酒	カップ1/4
塩	小さじ1/2

エネルギー 237 kcal

塩分 1.6g

※エネルギー・塩分は1人分です。



🍲 作り方

1. たちうおは、背びれの横からV字に包丁を入れ、背びれと骨をとる。
2. 大根ときゅうりをすり、酢・だし・塩を混ぜたあわせ酢に加え、緑酢を作る。
3. 酒と塩を合わせ、塩が溶けるまで混ぜる。
4. (3)の酒塩を塗ったたちうおを、フライパンで焼く。
途中、酒塩を数回塗りながら、焦げ目がつくぐらいまで焼く。
5. (4)に緑酢を添えて出来上がり。



さけの黒酢焼き

エネルギー 247 kcal

塩分 1.8g

※エネルギー・塩分は1人分です。

旬の魚アレンジ料理 (2)
料理研究家 馬場香織さん

材料2人分

さけ	2切れ
ゴーヤー	4cm
みょうが	2個
オクラ	2本
ししとうがらし	4本
たまねぎ	1 / 2個
アスパラガス	2本
塩（ゆでる用）	小さじ2
かたくり粉	大さじ2
ごま油	大さじ1（焼く用）
〈たれ〉	
黒酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1 / 2
塩（さけ用）	適量

🍲 作り方

1. ゴーヤー・みょうが・ししとうがらし・オクラ・アスパラガス・たまねぎを一口大に切る。
2. 一口大に切ったさけは、塩をふった後、ペーパータオルで水気をふき取ってから、かたくり粉をまぶす。
3. さけを焼く時に使うたれは、黒酢・酒・砂糖・しょうゆを混ぜて作る。
4. (1)を、火の通りにくい順番で塩ゆでする。（たまねぎ・アスパラガス・ゴーヤー・オクラ・ししとうがらし・みょうがの順番で、色が鮮やかになるまでゆでる。）
5. フライパンにごま油をひき、(4)の野菜をさっと炒める。
6. (2)を焼いた後、(3)のたれを入れ、しっかりとからめる。
7. (5)の炒めた野菜と(6)のさけを盛りつけて出来上がり。



洋風いか飯

エネルギー 933 kcal

塩分 4.7 g

※エネルギー・塩分は1人分です。

旬の魚アレンジ料理 (3)
料理研究家 馬場香織さん

材料2人分

<アーモンドライス>

米	1. 5合
水	230ml
干しぶどう	1/2袋(40g)
バター	大さじ2
アーモンド	1袋(50g)
塩	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ2
にんにく	2かけ
いか	2杯
パセリ (みじん切り)	1枝
バジル (みじん切り)	2枝
こしょう	適量
塩	小さじ1/2



🍷 作り方

1. 研いだ米に、水・干しぶどう・バター・塩を入れ、固めに炊く。
2. ご飯を炊いている間に、いかを、さばく。
中に入っている「わた」を取り除き、胴と足に分け、皮をむく。
いかの足の吸盤は取り、足と胴を食べやすい、一口サイズに切る。
(いかをさばくのが大変な方は、冷凍いかや下ごしらえしたいかを調理してください。)
3. オリーブ油で、みじん切りにした「にんにく」をきつね色になるまで炒めた後、
パセリといかを加え、最後に塩・こしょう・バジルで味を調える。
4. 炊き上がった(1)に、炒ったアーモンドを軽く混ぜ、アーモンドライスの出来上がり。
5. (3)と(4)をお皿に盛り付けて洋風いか飯の出来上がり。



戻りがつおと
旬野菜の揚げびたし

エネルギー 623 kcal

塩分 3.9 g

※エネルギー・塩分は1人分です。

旬の魚アレンジ料理（4）
料理研究家 馬場香織さん

材料2人分

<たれ>

酒 大さじ1
しょうゆ 30ml
しょうが（すりおろす） 15g

かつお 200g～300g
かぼちゃ 80g
パプリカ（赤） 1/2個
なす 1個
ズッキーニ 1本
さやいんげん 6本

揚げ油 100ml
かたくり粉 カップ1/2

<つゆ>

だし カップ1
しょうゆ 30ml
みりん 45ml
砂糖 小さじ1
塩 少々



— 作り方 —

1. 酒・しょうゆ・すりおろしたしょうがを混ぜ、かつおに漬けるたれを作る。
2. かつおを1センチ幅で切る。
3. (1)のたれに、(2)のかつおを入れ、10～15分ほど漬け込む。
4. かぼちゃ・パプリカ・なす・ズッキーニ・さやいんげんを切る。
5. フライパンに油を入れ、切った野菜とかつおをかたくり粉にまぶしてから、強火できつね色になるまで揚げる。
6. だし・しょうゆ・みりん・砂糖・塩を入れて煮立たせておいた鍋に、(5)の野菜・かつおの順番に入れ、たれと絡ませることで出来上がり。