



作成者：ねむろ水産物普及推進協議会（愛称：まるごと根室）
 事務局：北海道根室市役所水産経済部内
 TEL（0153）23-6111
 作成日：平成29年12月



発行：ねむろ水産物普及推進協議会（愛称：まるごと根室）

掲載レシピ

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 01 秋鮭のフィッシュ&チップス | 36 タラのすい身汁 |
| 02 あさりのかきたま汁 | 37 タラの酢豚風炒め |
| 03 あさりの酢みそ合え | 38 タラのチトソース炒め |
| 04 いかの酢漬け | 39 タラの手作いさつま揚げ |
| 05 うにの磯辺揚げ | 40 タラのフィッシュ&チップス |
| 06 おおまいのお吸い物 | 41 タラの野菜サラダ |
| 07 海鮮パスタ | 42 トキ鮭と大根のサラダ |
| 08 こまいの切り漬け | 43 トキ鮭のかき揚げ |
| 09 昆布かりんとう | 44 トキ鮭の唐揚げ～野菜あんかけ～ |
| 10 昆布ご飯 | 45 ふわサク! タラのフリッター |
| 11 昆布サラダ | 46 紅鮭の飯寿司 |
| 12 鮭の親子千チミ | 47 紅飯し |
| 13 さんまの飯寿司 | 48 ホタテの炊き込みご飯 |
| 14 さんまと大葉のロール揚げ | 49 ホッキ貝とさんまのカルパッチョ |
| 15 さんまの刀汁 | 50 ホッキ汁 |
| 16 さんまの蒲焼丼 | 51 ホッキ丼 |
| 17 さんまの刺身 | 52 ホッキクリームシチュー |
| 18 さんまのなめろう | 53 ホッキのフライ |
| 19 さんまのねぎ味噌焼き | 54 マスのつみれ汁 |
| 20 さんまの春巻き揚げ | 55 マスのはさみ漬け |
| 21 さんまのマリネ | 56 マスと野菜の昆布巻き |
| 22 メさんまの巻寿司 | 57 昆布入りパウンドケーキ |
| 23 道産子さんまご飯 | 58 サック! 秋鮭めし |
| 24 れんこん入りさんまハンバーグ | 59 秋鮭のあら汁～味噌仕立て～ |
| 25 さんまごぼうのかき揚げ | 60 さんまの餃子 |
| 26 さんまのケチャップあん | 61 ホッキとトビッコの和え物 |
| 27 タコザンギ | 62 豚肉と野菜の昆布巻き |
| 28 タコご飯 | 63 シマノイの唐揚げ |
| 29 タチとシイタケのバター醤油 | 64 いわしの蒲焼丼 |
| 30 タチの具たっぷり汁～うす味～ | 65 れんこん入りいわしハンバーグ |
| 31 タチのボン酢かけ | |
| 32 タラのあら汁 | |
| 33 タラと彩野菜のマスタート醤油和え | |
| 34 タラと野菜のカレー煮 | |
| 35 タラの子和え | |

このレシピ集の分量は、全て
4人分となっております。

れんこん入りいわしハンバーグ

＊素材

分量

いわし
塩
こしょう
たまご
牛乳
パン粉
れんこん
油
つけあわせ野菜
(フロコリーなど)

8尾
小さじ1
少量
1個
大さじ2
大さじ6
100g
適量
適量

作り方

- ① いわしを3枚おろしにし、ぶつ切りにしてから細かくたたき、塩、こしょう、たまごを入れ、牛乳で湿らせたパン粉、みじん切りにしたれんこんを加えて混ぜます。
- ② ①の種を8等分にし、手に油をつけてハンバーグ形にします。
- ③ フライパンに油を熱して、②のハンバーグを入れて焼きます。火を調整しながら、中まで火が通るようにこんがり焼きます。
- ④ 器にもって、つけあわせ野菜、好みでソース・ケチャップ、マヨネーズをかけて、出来上がりがり。



いわしの蒲焼丼

＊素材 分量

いわし	2尾	最初に混ぜ 合わせておく
ごはん	茶碗4杯	
サラダ油	適量	
レモン	1個	
でんぷん	適量	
塩	少々	
こしょう	少々	
紅しょうが	適量	
ごま	適量	
(たれ)		
水	100ml	
ごま油	10ml	
日本酒	25ml	
めんみ	10ml	
昆布しょうゆ	40ml	
みりん	10ml	
砂糖	大さじ1	
生しょうが	適量	

✎作り方

- ① いわしを3枚におろし、半分に切ります。
- ② 切ったいわし、塩・こしょう・レモン汁で味付けし、5～10分おきます。
- ③ タレを鍋に入れて、煮たたせておきます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、でんぷんにまぶした②を180℃の油で揚げます。
- ⑤ いわしがきつね色に揚げたら、煮たたせておいたタレに漬けて、とろ火で5分程度煮込みます。
- ⑥ 茶碗にご飯といわしを盛り、タレをかけて紅しょうが・ごまを振りかけて完成です。

秋鮭のフィッシュ&チップス

〔落石漁業協同組合 女性部〕

＊素材 分量

生鮭(切り身)	4切れ
衣	天ぷら粉 120g
	ビール カップ1
粉ざんしょう(粗挽き)	適量
じゃがいも	(小) 4個
たまねぎソース	たまねぎ(みじん切り) 大さじ2
	ミニトマト(粗みじん切り) 3個分
	きゅうり(みじん切り) 1/8本分
	すし酢(市販) 大さじ3
塩・こしょう・揚げ油	

✎作り方

- ① 鮭は3等分に切り、塩・こしょう各少々で下味をつける。
- ② ボウルに天ぷら粉を入れ、ビールを少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ③ ①をくぐらせ、180℃の揚げ油でカリッと揚げる。取り出して油を切り、熱いうちに粉ざんしょうをふる。
- ④ じゃがいもは皮付きのままラップで包み、電子レンジ(600W)に6分間ほどかける。熱いうちにザックリと大きく割り、180℃の揚げ油で、こんがりと素揚げにする。
- ⑤ 器に②、③を盛る。たまねぎソースの材料を合わせ、添える。



あさりのかきたま汁

【根室湾中部漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

アサリ	20ヶ（貝付8ヶ、ムキ身12ヶ）
煮汁	水を適量でアサリを茹でる →煮汁 カップ1
水	カップ3
はるさめ	25g
コンソメ	固形キューブ2ヶ
たまご	1ヶ
長ねぎ	少々

✎ 作り方

- ① アサリは砂出しをして、殻をこすり合わせるようにして洗う。
- ② アサリが隠れるくらいの水で、茹でる。（煮汁カップ1は取っておく。）
- ③ 貝付き8ヶ、ムキ身12ヶに分けておき、洗う。
- ④ 鍋にアサリの煮汁カップ1と、水カップ3、コンソメ、はるさめを入れて、沸騰させる。
- ⑤ アサリを入れ、たまごをときほぐして、鍋に流し入れる。
- ⑥ 器に盛り、長ねぎを散らして、出来上がり！



シマゾイの唐揚げ

【落石漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

シマゾイ切り身	12切れ
溶き卵	1個分
片栗粉	大さじ2
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量
おろしにんにく	大さじ2
おろししょうが	小さじ1
醤油	大さじ3
酒	大さじ3
ごま油	小さじ2

✎ 作り方

- ① おろしにんにく、おろししょうが、醤油、酒、ごま油を混ぜてシマゾイを加え、たれを軽くもみ込み、30分漬け込みます。
- ② 漬け込んだシマゾイの汁気を切り、溶き卵、片栗粉、小麦粉を混ぜたものを順につけます。
- ③ 注音の揚げ油で1分30秒、上げて4分くらい休ませ、油を高温にして30秒上げると完成です。



豚肉と野菜の昆布巻き

【歯舞漁業協同組合 女性部】

＊素材	分量
歯舞早煮昆布（乾燥）	45g （105cm物で3本、35cm物で8～9本程度）
豚肉（薄切り）	8枚
人参	1本
ごぼう	1本
いんげん	8本
酢	大さじ1杯
酒	大さじ2杯
砂糖	70g
はほまい昆布しょうゆ	80ml
水飴	適量

作り方

- ① 水に昆布を入れ5分ほど戻します。
- ② ごぼう・人参は、皮をむき細切りにします。
- ③ 昆布を広げその上に豚肉・いんげん・ごぼう・人参を並べて巻きます。
- ④ 鍋に昆布を並べて。昆布が隠れるくらい水を入れます。さらに酢・酒・砂糖を入れて、昆布が柔らかくなるまで煮込み、途中アクが出るので取り除きます。（味付けはお好みで調整してください。）
- ⑤ 鍋にははほまい昆布しょうゆを加え、さらに煮込みます。
- ⑥ 最後に水飴を入れて照りを出し、煮汁がなくなるまで煮込みます。
- ⑦ 器に盛り付けて出来上がり。



あさりの酢みそ合え

【根室湾中部漁業協同組合 女性部】

＊素材	分量
あさり	（ムキ身）20ヶ
水	適量（アサリを茹でる）
わかめ	（塩）3g～5g
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ2
酢	小さじ1
長ねぎ	1/4本

A

作り方

- ① あさは砂出しをして、殻をこすり合わせるようにして洗う。
- ② あさが隠れるくらいの水で茹でる。
- ③ 貝から身はずし、洗って水を切っておく。
- ④ わかめは水で戻し、切る。（少し固めで）
- ⑤ 長ねぎは斜め切りにして、熱湯をかけて、水を切っておく。
- ⑥ Aを混ぜ合わせ、ムキ身のあさと④、⑤を入れて混ぜ、出来上がり！



いかの酢漬け

〔落石漁業協同組合 女性部〕

＊素材	分量	
真いか	小4杯	
大根	10cm	
にんじん	小1/2本	
たまねぎ	1/2個	
キャベツ	少々	
ピーマン	1個	
紅しょうが	少々	
昆布	少々	
酢	150cc	A
砂糖	60g	
塩	少々	
水	200cc	

作り方

- ① 野菜を細かく切って、塩で軽くもむ。
- ② 真いかは内臓を取り除き、胴体と足を茹でて洗い、その後冷ます。
- ③ いかの胴体に足と野菜を詰めて、材料Aの調味料に浸す。
- ④ 残った野菜も一緒に浸す。
- ⑤ 重しをのせて1時間から一晩おく。



ホッキとトビッコの和え物

〔根室湾中部漁業協同組合 女性部〕

＊素材	分量
ホッキ貝	4ヶ
トビッコ	50g位
ミツバ	2束
昆布しょうゆ	少々

作り方

- ① ホッキはウロを取り、下処理をします。
- ② ホッキをお湯で茹で、千切りにします。
- ③ ミツバはかために茹で、2～3cmくらいの幅に切ります。
- ④ ボウルに②と③をトビッコを入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤ お好みで昆布しょうゆで味を整えて、完成です。



さんまの餃子

【歯舞漁業協同組合 女性部】

*素材 ————— 分量 —————

さんま	3尾
餃子の皮	20枚
しいたけ(干し)	1枚
人参	1/3本
長ねぎ	1/2本
パン粉	大さじ1
卵(Mサイズ)	1個
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
生しょうが	20g
油	少々
昆布ぼんず	適量
リード袋(大)	1枚

作り方 —————

- ① さんまは3枚におろして皮をはぎ包丁でたたきます。
- ② たいたさんまをリード袋に入れます。
- ③ Aは全部みじん切りにし、リード袋の中にAとBを入れ、生しょうがはすりおろしてリード袋にいれます。
- ④ 全部の材料が入ったら、手で中の材料が混ざるように揉みます。
- ⑤ 材料が混ざったら、袋の下の先を切り、皮の上にさんまをのせて包みます。
- ⑥ フライパンに油をひいて、餃子を並べて焼きます。焦げ目がついたら少し水を入れて蒸します。
- ⑦ 歯舞昆布ぼんずであっさりと頂きます。



うにの磯辺揚げ

【根室漁協・湾中漁協 女性部】

*素材 ————— 分量 —————

うに	1/2折
焼きのり	2枚
揚げ油	適量
天つゆ	適量
天ぷら粉	1カップ
水	50cc

作り方 —————

- ① 焼きのりを9等分にします。
- ② 揚げ油を170℃に熱します。
- ③ 天ぷら粉、水を混ぜ合わせ衣のタネを作ります。
- ④ うにをのりではさんで、片面だけ衣をつけて油で揚げたら、器に盛りつけて完成です。



大まいのお吸い物

【根室漁業協同組合 女性部】

＊素材	分量
大まい	2匹(こまいなら4匹)
片栗粉	大さじ2～3
水	600～650cc
だし昆布	10cm2本
しょうゆ	大さじ1
だしの素(めんみ等)	大さじ1
みりん	少々
塩	少々
小さな麩	8個
三つ葉	少々

作り方

- ① 大まいを3枚におろして、2つに切り、皮を残して5mm間隔で切込みを入れる。
- ② 切込みを入れた大まいに片栗粉をまぶす。(切込みの部分は念入りに)
- ③ 沸騰したお湯に塩を入れ、片栗粉をまぶした大まいを茹でる。
- ④ 水にだし昆布を入れて火にかけ、煮立ったら昆布をあげ、しょうゆ・だしの素・みりんを入れ、味を見て塩で調整する。
- ⑤ おわんに大まいと麩を入れ吸い物を注ぎ、みつ葉をそえる。



ポイント&アドバイス

●こまいは身が柔らかいので、前日に身卸して冷蔵庫で寝かせておくと調理が楽です。



秋鮭のあら汁～みそ仕立て～

【根室漁業協同組合 女性部】

＊素材	分量
秋鮭のあら	適量
大根	1/8本
人参	1本
じゃがいも(中)	2個
こんにゃく	1パック
しめじ	1パック
しょうが	1かけ
長ねぎ	1本
昆布	適量
水	6カップ
酒	大さじ1
味噌	適量

作り方

- ① 昆布を鍋に水から入れ、出汁を取ります。
- ② 秋鮭はきれいに洗い、身、あらを一口大に切り、ふり塩をします。
- ③ 人参、大根は半月切り、じゃがいもは一口大、長ねぎは斜め切りにします。
- ④ お湯が沸騰したら昆布を取り出し、じゃがいも、人参など硬い野菜を入れ、再び沸騰させ火が通るまで煮ます。
- ⑤ 鮭、こんにゃく、残りの野菜を全て入れ、全体に火が通ったら★としょうがを入れ完成です。



サックリ秋鮭めし

【根室漁業協同組合 女性部】

※素材



分量

鮭の切り身

米

昆布茶

バター

昆布しょうゆ

しょうが

たくあん

みょうが

貝割れ菜

白ごま

塩

✎ 作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、約30分間おいてから炊飯器に入れます。昆布茶を加えて、普通に水加減を行い、ひと混ぜしてから炊きます。炊き上がったらボウルに移し、バターを入れて混ぜます。
- ② 鮭の切り身は塩を適量ふり、魚焼きグリルで焼きます。焼きあがったら食べやすい大きさにほぐし、昆布しょうゆを回しかけます。しょうがは2cm長さの千切り、たくあんは小さめの角切りにします。みょうがは千切りにし、貝割れ菜は根本を切り落として長さを3等分にします。
- ③ ①にしょうがとたくあん、鮭の切り身をいれ、みょうがを加えて混ぜ合わせます。器にもって白ごまをふり、貝割れ菜を散らして完成です。



海鮮パスタ

【根室漁業協同組合 女性部】

※素材



分量

アキアジ

ホッキ

辛子明太子

アスパラ

スパゲティ

オリーブオイル

バジル

塩

切り身2切れ

3~4個

2腹

2~3本

320~400g

大さじ2

少々

大さじ1/2

✎ 作り方

- ① 秋あじは、焼いてざっくりとほぐしておく。
- ② 鍋にたっぷりのお湯と、大さじ2分の1の塩を入れてスパゲティを茹でる。
- ③ 北寄はきれいにこしらって、細かく切っておく。
- ④ アスパラは薄く斜め切りにしておく。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル大さじ2杯を入れ、熱して北寄とアスパラを入れ、塩少々を入れて炒めておく。
- ⑥ 火を止めて北寄とアスパラのいためた中に茹でたパスタを入れ、ほぐした秋あじを半分加えざっくりと混ぜて、最後にバジルとからし明太子をほぐしながらからめる。
- ⑦ スパゲティを盛り付け、残った秋あじを上にあしらって出来上がり。



こまいの切り漬け

【落石漁業協同組合 女性部】

＊素材	分量
干こまい	700～800g
干し大根	5本
人参	3本
しょうが	3～4個
キャベツ	1個
赤南蛮	少々
塩	200g
中双糖	500g
こうじ	1袋

作り方

- ① 干こまいは、2～3日水でもどす。
- ② 干し大根は「乱切り」、キャベツは「ザク切り」、人参・しょうがは「千切り」にする。
- ③ キャベツ・大根・こまいを入れたら、塩を少し振り、こうじ・人参・しょうがを入れ、中双糖をひとにぎり振ります。
- ④ ③の手順を繰り返す。
- ⑤ 重石は6～7kg位で、温度によって違いますが、2週間位で出来上がります。



ポイント&アドバイス

●最後の一言！「美味しくなってね！！」と手で全体を押してね！



昆布入りパウンドケーキ

【歯舞漁業協同組合 女性部】

＊素材	分量
砂糖	1カップ
たまご	Lサイズ 4個
小麦粉	1カップ
ベーキングパウダー	小さじ1
レモン	少々
昆布	スライス昆布

作り方

- ① Aをミキサーで、白っぽくなるまで回す。
- ② Aの中にBを入れて、3～4回ほど回す。
- ③ 型に入れて、オーブンで160℃で40分焼いて出来上がり！



マスと野菜の昆布巻き

【歯舞漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

歯舞早煮昆布 ます	長さ35cm位のもの8本 昆布の幅に合わせてカット した棒状のもの8本
にんじん	1本
ごぼう	1本
酢	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	60g
はほまい昆布しょうゆ	70cc
水あめ	少々

✎作り方

- ① 昆布を水に10分ほど戻します。
- ② にんじん・ごぼうは皮をむき、細切りにします。
- ③ 昆布を広げ、その上にます・にんじん・ごぼうを並べ、巻きます。
- ④ 鍋に水と③を入れ、昆布が柔らかくなるまで煮込みます。途中アクが出ますので、取り除きます。
- ⑤ 鍋に砂糖・はほまい昆布しょうゆを加え、さらに煮込みます。
- ⑥ 最後に水あめを入れて、照りを出し、煮汁がなくなるまで煮込みます。



昆布かりんとう

【歯舞部漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

歯舞細切り昆布	70g
小麦粉（中力粉）	2kg
たまご	2個
甘味料（新砂糖）	30g
塩	15g
水	600cc

✎作り方

- ① 細切り昆布はさっと洗い、鍋に水を入れて沸騰したら昆布を入れ茹でる。
- ② 茹でた昆布を水洗いし、水を切り、5～6cm位にきる。
- ③ 水、塩、卵、少量のお湯で溶かした甘味料をボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 小麦粉と茹でた昆布を混ぜ、③を混ぜ合わせこねる。
- ⑤ ④を3～4cmの薄さになる位まで伸ばし、ロール状に巻いたらラップに包み、冷蔵庫に1時間程度おき水分を飛ばします。
- ⑥ 冷蔵庫から取り出し、薄くスライスして油で揚げる（180℃）
- ⑦ 薄いので3～4分で揚げられます。箸でかりんとうを刺して「カリッ」と音がしたら出来あがりです。



昆布ご飯

【歯舞部漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

スライス昆布	適量
人参	1本
ごぼう	1本
米	3合
もち米	少々
油	少々
(調味料)	
しょうゆ	
砂糖	
みりん	
塩	
酒	
だしの素	
水	

適量

✎作り方

- ① スライス昆布はさつと茹で、適当な長さに切り、軽く炒めて調味料を加えて煮る。
- ② 昆布をざるにあげる。
- ③ 人参・ごぼうは、さがきにして炒め、調味料を加えて煮る。
- ④ 炊飯器に③の煮汁と米・もち米・人参・ごぼうを入れ、水加減してご飯を炊く。
(味が薄い場合は、調味料で調整してください。)
- ⑤ 炊きあがったご飯に昆布をのせて蒸らし、最後に全体を混ぜて出来上がり。



マスのはさみ漬け

【根室漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

ます	3本
大根	10本
人参	2本
しょうが	2～3本
きゃべつ	1個 (大)
たかの爪	少々
酒	2合
砂糖	500～600g) 混ぜる
こうじ	2袋
塩	少々

✎作り方

- ① 魚をきれいに洗って、頭を切り落とし、三枚におろしてから「一口大」に切る。
- ② 人参・しょうがは千切り、キャベツはザク切りにする。
- ③ 大根を1.5cm幅位の輪切りにして、切りこみを入れ、魚をはさむ。
- ④ 魚をはさんだ大根⇒キャベツ⇒人参⇒しょうが⇒たかの爪の順に漬け込む。
- ⑤ 酒+砂糖、こうじをかけながら、繰り返し漬け込む。(必要に応じて塩を使う)
- ⑥ 一晚そのままにして、翌日に重石を乗せる。
- ⑦ 10～15日位が一番の食べ頃です。



ポイント&アドバイス

●マスは「どぶ漬け」、大根は「7日間くらい干したもの」を使うと良いよ!!



マスのつみれ汁

【歯舞漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

マス	1本
生しょうが	少々
でんぶん	適量
パン粉	適量
長いも	適量
たまご	2個
塩	少々
味噌 (汁)	適量
はほまい昆布しょうゆ	適量
豆腐	1丁
長ねぎ	1本
だし昆布	適量
ハイミー	少々
お酒	少々

作り方

- ① マスを身卸しにし、すり鉢ですります。
- ② ①に調味料をすべて加え、良くこねます。
- ③ 鍋に適量の水とだし昆布を入れ、煮立つ前にだし昆布を取りだします。
- ④ 煮立ったら、ヘラにすり身を乗せ箸で一口大に切り、鍋に入れます。アクを取りながら煮込み、すり身が浮いてきたらはほまい昆布しょうゆを入れ、ハイミーで味をととのえ、サイの目に切った豆腐を入れます。
- ⑤ 火を止める寸前に斜め切りした長ねぎを入れて出来上がり。



昆布サラダ

【落石漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

昆布	10cm4本
レタス	1/2
きゅうり	1本
トビッコ	大さじ2
からし	少々
マヨネーズ	適量

作り方

- ① 昆布は10分くらい水に戻し、細く切る。10分くらい火にかけ、柔らかくする。
- ② レタスをザク切りにする。
- ③ きゅうりをほそ長に切る。
- ④ 材料を全部入れ、マヨネーズで合える。



鮭の親子チヂミ

【落石漁業協同組合 女性部】

*素材	分量
鮭	4切れ
じゃがいも	3個
小ネギ	3本
イクラ	大スプーン4
(調味料)	少々
塩	少々
片栗粉	適量
オリーブオイル	適量
こしょう	適量

作り方

- ① 鮭を軽く塩・こしょうする。
- ② じゃがいもは薄く切り、千切りにします。
- ③ 小ネギはコマ切りにし、半分に分けておきます。
- ④ ②と③を合わせ軽く塩を混ぜる。
- ⑤ 鮭に片栗粉をまぶしてオリーブオイルで焼き、その上に④を乗せて上下を焼きます。
- ⑥ 焼きあがったら、上にイクラ、小ネギを乗せて出来上がりです。



ホッキのフライ

【根室湾中部漁業協同組合 女性部】

*素材	分量
むきホッキ(大)	4個
小麦粉	適量
パン粉	適量
たまご	1個
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量

作り方

- ① ホッキ(大)の場合は、当分に2枚におろす(ホッキが小さい場合は、舌の部分を蝶々の形に開く)。
- ② 茶色の内臓を取り除き、汐吹きの部分等に、砂が残らないように水洗いし、ザルで水を切っておく。
- ③ 肉たたき(無い時は包丁)で、筋が切れるように叩く。
このとき、叩き過ぎるとホッキの旨みが出てしまうので注意。
(この処理をすると、熱を加えても身が柔らかい)
- ④ 軽く塩・こしょうをしておく。
- ⑤ 小麦粉は水分がなくなるように、しっかり卵・パン粉の順で衣をつけ、170℃の油で2~3分で揚げる。(サクッと仕上げるために、水を霧吹きして作った生パン粉をおすすめします。)
- ⑥ 付け合わせに、キャベツかレタス、トマトを添える。



ホッキのフライ(手前)

ホッキクリームシチュー

【根室湾中部漁業協同組合 女性部】

*素材 分量

クリームシチューの素	ルウ70g
ホッキ 中	3~4個
たまねぎ 中	1個 (200g)
じゃがいも 中	1個 (150g)
にんじん 中	1/2本 (100g)
サラダ油 (またはバター)	大さじ1
水	400ml (2カップ)
牛乳	150ml

作り方

- ① ホッキは殻をはずして、ウロを取り、汐吹き部分を下処理し、舌とひもに分けて、切り分けておく。
- ② 厚手の鍋に、サラダ油を熱し、ホッキのひもと野菜を焦がさないように炒めます。
- ③ 水を加え、沸騰したら、アクを取り、材料が柔らかくなるまで弱火~中火で約15分煮込みます。
- ④ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込みます。
- ⑤ ホッキの舌を入れ、牛乳を入れてさらに約5分煮込んで仕上げます。



さんまの飯寿司

【根室湾中部漁業協同組合 女性部】

*素材 分量

さんま	25尾
酢	4合
塩	適量
大根	5本
人参	2本
きゅうり	3本
生しょうが	少々
たかの爪	少々
こうじ	1袋
ごはん	5合
酒	2合
砂糖	500g

事前に混ぜる
(A)

作り方

- ① 3枚におろしたさんまを、2~3日塩に漬ける。
- ② 2~3日経ったらさんまを水洗いし、酢に1日漬ける。
- ③ 酢をしっかりとって、さんまを一口大に切る。
- ④ 樽に野菜⇒さんま⇒(A)の順に漬けていく。
- ⑤ ④の手順を繰り返し、押し蓋をする。
- ⑥ 重石の目安は、1~2日置いた⑤に約6kgくらいの重石を乗せる。
- ⑦ 乗せて4~5日後に4~5kgの重石を追加する。
- ⑧ 3週間ほどで完成。



ポイント&アドバイス

- さんまを塩に漬ける時は、さんまが隠れるくらい塩をかけること。



さんま大葉のロール揚げ

＊素材 分量

さんま	2尾
チーズ	4枚
大葉	4枚
卵	4個
パン粉	適量
塩	適量
こしょう	適量
サラダ油	適量

✎ 作り方

- ① さんまを3枚におろし、塩・こしょうで下味をつけ、5～10分おきます。
- ② ①のさんまに大葉とチーズを乗せ、巻きこんで爪楊枝で留め、卵とパン粉をつけます。
- ③ フライパンに油を熱し、②を180℃の油で揚げ、焦げ目がついたら完成です。



ホッキ丼

【根室湾中部漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

ホッキ	4個
玉ねぎ	1個
卵	4個
三つ葉	適量
ごはん	3合
水	200cc
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ3

✎ 作り方

- ① ホッキはウロを取り、下処理をする。
- ② 身とヒモに分け、身は5mmくらいの厚さに切り、ヒモは適当な大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは半分に切り、3mmくらいの薄切りにする。
- ④ 鍋に水、しょうゆ、みりん、さとうを入れて一煮立ちさせ、玉ねぎとホッキのヒモを加えて煮る。
- ⑤ 三つ葉は、2cmくらいの長さに切り、くきと葉に分けておきます。
- ⑥ 4に三つ葉のくきとホッキの身を入れ、一煮立ちさせ、卵を割りほぐして鍋に流し入れる。
- ⑦ 三つ葉の葉を入れて、ふたをする。
- ⑧ 卵のかたさは好みで、火を止める。
- ⑨ ご飯にのせて出来上がり。



ホッキ汁

【根室湾中部漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

ホッキ	4個
じゃがいも	2個
人参	1/4本
大根	1/6本
ごぼう	1/2本
玉ねぎ	1/2個
こんにゃく	200g
豆腐	1/2丁
水	800cc
長ねぎ	1/4本
油	大さじ1
味噌	50g
和風だしの素	少々

✎ 作り方

- ① ホッキはウロを取り、下処理をする。
- ② 身とヒモに分け、身は5mmくらいの厚さに切り、ヒモは適当な大きさに切る。
- ③ じゃがいもは乱切り、人参、大根はイチョウ切り、ごぼうはさがきにしてアク抜きをする。
- ④ 玉ねぎは半分に切り、3mmくらいの薄切りにし、こんにゃくは一口大にちぎる。
- ⑤ 鍋に油をひき、3とホッキのヒモを入れて炒める。
- ⑥ 5に水と4を入れて煮る。
- ⑦ アクを取り味噌とだしの素を入れる。
- ⑧ ホッキの身と豆腐を入れる。
- ⑨ 一煮立ちしたら、長ねぎをななめ切りにして入れ、出来上がり。



ポイント＆アドバイス

- ホッキの身はかたくなるので、あまり火を通しすぎない。



さんまの刀汁

【歯舞漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

さんま	6尾
卵	1個
片栗粉	大さじ2
味噌	大さじ1
長ねぎ	1本
だし昆布	1本
かつおぶし	適量
しょうゆ	少々
しょうが	少々
長いも	1/4本
パン粉	少々
酒	少々

✎ 作り方

- ① さんまは3枚におろし、皮をはいで、包丁で粗くたたきます。
- ② すり鉢に①をいれてすり、卵、片栗粉、みそ、すった長いも、パン粉、しょうがを加え、粘りが出るまで混ぜます。
- ③ 鍋にだし汁（昆布とかつおぶし）を作り、しょうゆで味を整え、②をスプーンですくって煮ます。
- ④ 食べる直前に、斜め切りにした長ねぎを加えて、完成です。



ポイント＆アドバイス

- さんまはすり鉢でよくすりましょう。口当たりが良く、ふわふわの食感になります。



さんまの蒲焼丼

＊素材 分量

さんま	2尾
ごはん	茶碗4杯
サラダ油	適量
レモン	1個
でんぷん	適量
塩	少々
こしょう	少々
紅しょうが	適量
ごま	適量
(たれ)	
水	100ml
ごま油	10ml
日本酒	25ml
めんみ	10ml
昆布しょうゆ	40ml
みりん	10ml
砂糖	大さじ1
生しょうが	適量

最初に混ぜ
合わせておく

作り方

- ① さんまを3枚におろし、半分に切ります。
- ② 切ったさんまに、塩・こしょう・レモン汁で味付けし、5～10分おきます。
- ③ タレを鍋に入れて、煮たてておきます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、でんぷんにまぶしたさんまを180℃の油で揚げます。
- ⑤ さんまがきつね色に揚げたら、煮たてておいたタレに漬けて、とろ火で5分程度煮込みます。
- ⑥ 茶碗にご飯とさんまを盛り、タレをかけて紅しょうが・ごまを振りかけて完成です。

ホッキ貝とさんまのカルパッチョ

【根室漁業協同組合女性部】

＊素材 分量

さんま	2尾
ホッキ	4個
ベビーリーフ	1パック
きゅうり	1/2
パプリカ	黄、赤1/2
ミニトマト	4個
オリーブ油	大さじ6
レモン汁	大さじ2.5～3
塩、コショウ	適量

ソース

作り方

- ① サンマは3枚おろしにして中骨と薄皮をとって斜めに切り、ホッキは半分に切って斜めに薄く切る。
- ② ベビーリーフを流水で洗い水を切り、きゅうり・パプリカは縦半分に切って斜めに切り、トマトは半分に切る。
- ③ ベビーリーフを敷いてサンマ、ホッキを並べ、トマト、パプリカを散らしてソースをかける。



ホタテの炊き込みご飯

【根室漁協・湾中漁業 女性部】

＊素材	分量
ひも付きホタテ	7～8個
ひじき	4g
白米	2.5カップ
もち米	0.5カップ
だし汁	2.5カップ
(調味料)	
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1
ほんだし	少々

作り方

- ① ホタテの貝柱とヒモを2cmくらいの大きさに切ります。
- ② ひじきは水で戻しておきます。
- ③ だし汁と調味料を鍋に入れ、一煮立ちさせます。
- ④ ③に①と②を入れ、もう1回一煮立ちさせてからざるに上げ、具と煮汁を分けて冷ましておきます。
- ⑤ 米は合わせて洗い、30分くらい水に漬けて、ざるに上げます。
- ⑥ 米に煮汁を入れ、お米の目盛り2合半までだし汁を入れます。
- ⑦ 具を入れて炊き、炊き上がったら混ぜて完成です。



さんまの刺身

【歯舞漁業協同組合 女性部】

＊素材	分量
さんま	4尾
しょうが	お好み
一味唐辛子	お好み
しょうゆ	少々

作り方

- ① さんまの頭を切り落とし、お腹に切り込みを入れ内臓を取り出し、水洗いをして水分を拭き取ります。
【三枚卸の手順】
- ② 尾を左側に、背が上、お腹が手前になるように置き、頭側から包丁を入れ、刃先を少しだけ下向きにし、中骨をなぞるように尾に向かって切っていきます。
- ③ 骨が下になるようにさんまを返し、尾を左に背を手前に置きます。
②と同様に刃先を少しだけ下向きにし、骨をなぞるようにしながら一気に卸し完成です。
- ④ 卸したさんまに頭側からお腹にかけて小骨があるので、V字型に切り込みを入れるようにして取り除きます。
- ⑤ 頭側の切り口から指で皮を引っ張りながら、尾に向かって皮を剥きます。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って完成です。



サンマのなめろう

【歯舞漁業協同組合 女性部】

＊素材 ————— 分量 —————

さんま	2尾
長ねぎ	1/4本
大葉	2枚
しょうが	少々
味噌	小さじ1

🍴 作り方 —————

- ① サンマを3枚におろし、包丁の背で皮を引きます。
- ② さんまを細かく切り、長ねぎ、大葉をみじん切りにし、すりおろしたしょうがと味噌をさんまに加えます。
- ③ ②のさんまを粘り気が出てくるまで叩きます。
- ④ ほど良い粘りが出たら、器に盛って出来上がりです。



紅飯し

【歯舞漁業協同組合 女性部】

＊素材 ————— 分量 —————

塩紅鮭	1/4本
スライス昆布	少々
米	3合
グリーンピース	少々
ごま油	適量
生しょうが	適量

🍴 作り方 —————

- ① 紅鮭の焼き身にごま油をまぶし、ほぐします。
- ② 炊飯器に米、グリーンピースを62入れ、水加減してご飯を炊きます。
- ③ スライス昆布を油でさっと揚げます。
- ④ 炊き上がったら1の材料を加え混ぜあわせ、スライス昆布、生しょうがをのせて出来上がり。



紅鮭の飯寿司

【歯舞漁業協同組合 女性部】

*素材	分量	
紅鮭（塩）	5本	
大根	4本	
人参	3本	
グリーンピース	適量	
しょうが	適量	
キャベツ（大）	1玉	
ごうじ	3袋	
ごはん	1升5合	事前に混ぜる (A)
酒	1600ml	
みりん	900ml	
砂糖	750g	
塩	適量	

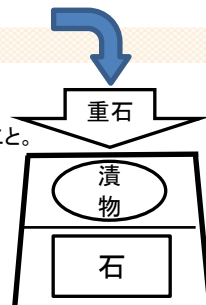
作り方

- ① 紅鮭を水にさらし、塩出しをする。（お好みの塩味でOK）
- ② 塩出しをした紅鮭の頭を切り落とし三枚おろし、身は薄くそぎ切りにして水を切る。
- ③ 大根・人参はお好みの大きさに、しょうがは千切りにする。
- ④ 米は普通に炊き、温かいうちに（A）に混ぜる。
- ⑤ 材料が全部揃ったら、樽に野菜・ご飯・紅鮭・グリーンピースを入れる。
（紅鮭をご飯とご飯に挟むようにする）
- ⑥ ⑤の作業を繰り返す。
- ⑦ 2～3日経ったら、重石を乗せる。
- ⑧ ⑦の作業後、1週間経過したら、さらに重石を増やす。
- ⑨ ⑧の作業後、1ヶ月程度で美味しく食べられます。

ポイント&アドバイス

●食べる時は、さかさおせ(注)をして水をしっかり切る。

(注)さかさおせ： 石など上に、樽を逆さに置き、上から重石をかけ水分をとること。



さんまのねぎ味噌焼き

【落石漁業協同組合 女性部】

*素材	分量
さんま	4尾
味噌	100g
砂糖	大さじ2
日本酒	少々
みりん	少々
長ねぎ	1本

作り方

- ① 味噌、砂糖、日本酒、みりんをボールに入れて混ぜます。
- ② 長ねぎを薄く切って①のボールに入れます。
- ③ ホットプレートに内臓を取ったさんまを乗せて片面を焼き、ひっくり返したら、①で合わせた味噌をかけて、焼きあがったら完成です。



サンマの春巻き揚げ

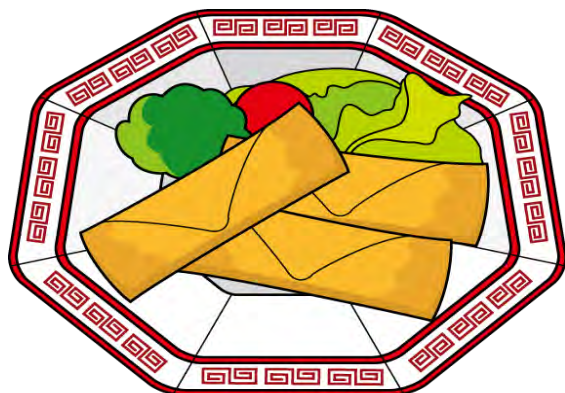
【根室漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

春巻きの皮	8枚
さんま	2尾
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
人参	1/2個
大葉	8枚
チーズ	8枚
塩	少々
コショウ	少々
レモン汁	適量
でん粉	適量
サラダ油	適量

✎作り方

- ① サンマを3枚におろし、塩、コショウをして春巻きの皮に入るよう適当な大きさに切る。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、人参を千切りにしてフライパンに油を熱し、塩、コショウで味付けをして炒める。
- ③ サンマ、炒めた野菜、チーズ、大葉を春巻きの皮で巻いて油で揚げる。



ふわサク！タラのフリッター

【落石漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

タラ	切り身4切れ
小麦粉	1カップ
たまご	1個
牛乳	大さじ3
チリソース	適量
揚げ油	適量

✎作り方

- ① タラは皮と骨を取り除いて、一口大に切る。（甘塩の場合はそのまま、生の場合は、塩、こしょうを振っておく。）
- ② たまごを卵黄と卵白に分ける。
- ③ 卵白に塩少々を入れて、角が立つまでしっかり泡立てる。
- ④ 小麦粉、卵黄、牛乳を混ぜ合わせ、③を2～3回に分けて加え、ヘラで切るように混ぜる。
- ⑤ ①のタラに④の衣を絡め、熱した油で揚げる。（160℃で約2～3分）
- ⑥ チリソースをかけて、できあがり。



ポイント＆アドバイス

- 卵白をしっかり泡立てましょう。衣の食感がこの作業で決まります。



時鮭の唐揚げ～野菜あんかけ～

【歯舞漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

時鮭	4切れ
にんじん	小1本
生しいたけ	2枚
きぬさや	1パック
たまねぎ	小1個
生しょうが	1片
水	2カップ
はほまい昆布しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2 (6g)
こしょう	少々
塩	少々
コンソメスープ	大さじ1
片栗粉	適量
サラダ油	適量

✎作り方

- ① 時鮭は切り身にし、塩、こしょうで下味をつけます。
- ② 野菜は油で炒め、一度取り出しておきます。
- ③ 水と調味料を合わせ沸騰させ、②の野菜を入れ、片栗粉でとろみをつけます。
- ④ 時鮭に片栗粉をまぶし、サラダ油で時鮭を揚げ、③のあんをかけ、お好みでしょうがの千切りを乗せて、出来上がり！



サンマのマリネ

【歯舞漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

さんま	2尾
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	少々
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1/2個
紅しょうが	少々
(ソース)	
ポン酢	大さじ6
オリーブオイル	大さじ2
砂糖	小さじ1
お酒	少々

✎作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、ピーマンは千切りにします。
- ② ソースの材料を混ぜ合わせます。
- ③ サンマを3枚におろし、食べやすい大きさに切って、軽く塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶします。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎとピーマンをさっと炒め、ソースに漬けます。
- ⑤ オリーブオイルを少し足して、さんまを皮面から焼きます。2分ほどで裏返し、さらに1分ほど焼き、ソースに漬け味をなじませます。
- ⑥ 紅しょうがを上にかけて出来上がりです。



メサンマの巻き寿司

〔根室湾中部漁業協同組合 女性部〕

＊素材	分量
サンマ	2尾
酢	1合
塩	適量
ご飯	2合
のり	4枚
大葉	4枚
白いりごま	少々

作り方

- ① サンマを3枚におろして、塩をかける。（サンマが隠れるくらいかける）
- ② 2～3時間経ったら、塩を洗い落とす。
- ③ ②のサンマを酢に漬け（ひたひたにする）、2～3時間でざるにあげる。
- ④ のりにご飯を1/2合敷きつめ、1枚の大葉を半分に切って上にのせる。
- ⑤ ④の上にメサンマの皮をはがしてのせ、巻いたら一口大に切る。
- ⑥ 切り口を並べて、白ごまをふりかける。（お好みで、しょうゆ、わさびをつけてください）

ポイント&アドバイス

- メサンマは、ざるにあげてから時間をおくと、酢の効きが良くなります。



トキ鯢のかき揚げ

〔歯舞漁業協同組合女性部〕

＊素材	分量
トキ鯢	1/4本
レモン	適量
塩	少々
玉ねぎ	1/2個
大葉	数枚
小麦粉	少々

作り方

- ① トキ鯢を食べやすい大きさに切り、塩を振って下味を付けておく。
- ② 玉ねぎ・大葉を切り、水に浸しておく。
- ③ トキ鯢の水分をきり、小麦粉をまぶす。
- ④ 玉ねぎの水分をきり、③の具材とともに衣を付ける。
- ⑤ 中温の油でカラッと揚げて、出来上がり。（レモンはお好みでかけてください）



トキ鯉と大根のサラダ

【歯舞漁業協同組合 女性部】

※素材 ————— 分量 —————

トキ鯉	切り身8切れ
大根	1/2本
バジルの葉	8枚
みょうが	少々
和風ドレッシング	適量
でん粉	適量

🍴 作り方 —————

- ① トキは身卸したものをサイコロ状に切り、でん粉をまぶしてお湯で煮ます。
- ② 大根は千切りにし、5分程水に漬けておきます。
- ③ 大根の水を切り、トキとバジルの葉、みょうがを合わせて、ドレッシングをかけて出来上がり。



道産子さんまご飯

【根室漁業協同組合 女性部】

※素材 ————— 分量 —————

米	3合
昆布茶	大さじ1
バター	大さじ3
さんま	2尾
昆布しょうゆ	大さじ2
しょうが	30g
たくあん	70g
みょうが	2~3コ
カイワレ菜	1/4パック
白ごま	適量
塩	適量

🍴 作り方 —————

- ① 米は洗って、ザルに上げ、約30分間おいてから炊飯器に入れる。昆布茶を加えて米3合分に水加減をし、ひと混ぜしてから炊く。炊き上がったたらボウルに移し、バターを入れて混ぜる。
- ② さんまは塩を適量にふり、魚焼きグリルで焼く。焼き上がったたら食べやすい大きさにほぐし、昆布しょうゆを回しかける。しょうがは2cm長さの千切り、たくあんは小さめの角切りにする。みょうがは千切りにし、カイワレ菜は根本を切り落として、長さを3等分にする。
- ③ ①にしょうがとたくあん、さんまを入れ、最後にみょうがを加えて混ぜ合わせる。器に盛って白ごまをふり、カイワレ菜を散らす。



れんこん入りさんまハンバーグ

【根室漁業協同組合 女性部】

*素材 分量

さんま	4尾
れんこん	100g
塩	小さじ1
こしょう	少量
たまご	1個
パン粉	大さじ6
牛乳	大さじ2
※つけ合わせ野菜	
ブロッコリー	
レタス	
トマト	

作り方

- ① さんまを三枚おろしにし、ぶつ切りにしてから細かくたたき、塩、こしょう、たまごを入れ、牛乳で湿らせたパン粉、みじん切りにしたれんこんを入れて混ぜる。
- ② ①のたねを8等分にし、手に油をつけてハンバーグ形にする。
- ③ フライパンに油を熱して、②のハンバーグを入れて焼く。火を調整しながら、中まで火が通るようにこんがり焼く。
- ④ 器に盛って、つけ合わせの野菜、好みでソース、ケチャップ、マヨネーズをかけて、出来上がり！



タラの野菜サラダ

【落石漁業協同組合 女性部】

*素材 分量

タラ	250g
薄力粉	大さじ1
塩	少々
醤油	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2

作り方

- ① 醤油、粒マスタード、酢、砂糖を小鍋に入れひと煮立ちしたら冷ましておく。
- ② タラの身を一口大に切る。
- ③ 切ったタラの身に薄力粉をまぶしバターを熱したフライパンに入れて中火で両面をカリッと焼く。
- ④ お好みの野菜を、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ③のタラと④の野菜を①の調味料で和えたら出来上がり。



タラのフィッシュ&チップス

[落石漁業協同組合 女性部]

*素材	分量
タラ（切り身）	4切れ
衣	天ぷら粉 120g
	ビール カップ1
粉ざんしょう（粗挽き）	適量
じゃがいも	（小）4個
たまねぎソース	たまねぎ（みじん切り）大さじ2
	ミニトマト（粗みじん切り）3個分
	きゅうり（みじん切り）1/8本分
	すし酢（市販）大さじ3
塩・こしょう・揚げ油	適量

作り方

- ① タラは3等分に切り、塩・こしょう各少々で下味をつける。
- ② ボウルに天ぷら粉を入れ、ビールを少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ③ ①をくぐらせ、180℃の揚げ油でカリッと揚げる。取り出して油を切り、熱いうちに粉ざんしょうをふる。
- ④ じゃがいもは皮付きのままラップで包み、電子レンジ（600W）に6分間ほどかける。
熱いうちにザクザクと大きく割り、180℃の揚げ油で、こんがりと素揚げにする。
- ⑤ 器に②、③を盛る。たまねぎソースの材料を合わせ、添える。



さんまごぼうのかき揚げ

[根室漁業協同組合 女性部]

*素材	分量
さんま	3尾
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
ごぼう	150g
小麦粉	1カップ強
水	1カップ
※しょうが醤油	
しょうゆ	大さじ1
水	大さじ1
おろししょうが	小さじ1

作り方

- ① ごぼうはきれいに洗い、縦に切り込みを入れて細めのさがきにし、5分ほど水にさらし、ザルに上げて水気を切り、さらによく拭き取る。
- ② さんまは三枚おろしにし、おろし身の腹骨をすきとり、中央の小骨を切り取り、1cm幅の斜め切りにする。これをしょうゆ、酒、おろししょうがを合わせた中に、10分漬けておく。
- ③ ボウルに小麦粉と水を混ぜ合わせ、衣を作る。
- ④ ②の汁気を拭き取って、小麦粉大さじ2をまぶし、①のごぼうとともに、衣を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 揚げ油を160℃に熱し、④をスプーンなどでひとくち大にまとめて入れる。2～3回に分けて入れ、それぞれ6分ほどかけて、カラッとするまで揚げる。
- ⑥ 器に盛り、合わせたしょうがじょうゆを添える。



さんまのケチャップあん

【根室漁業協同組合 女性部】

*素材 分量

さんま	2尾 (200g)
酒	大さじ1/2
しょうが汁	少々
片栗粉、揚げ油	各適量
たまねぎ	1個
にんじん	1/3本
グリーンピース	大さじ2
にんにく (つぶす)	1かけ
油	大さじ1~2
スープ (または水)	大さじ5
トマトケチャップ	大さじ4
砂糖、しょうゆ、	A 各大さじ1
酒、塩	小さじ1/2
片栗粉	B 小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ① さんまは三枚におろし、ひとくち大に切って、酒・しょうがで下味をつける。
- ② ①のさんまに片栗粉をまぶし、180~190℃の油でカラリと揚げる。
- ③ たまねぎはくし形切り、にんじんは花形に抜いて薄切りにし、サッと茹でる。
- ④ 中華鍋に、にんにくと油を入れて火にかけ、香りが出たら③を入れて炒める。
- ⑤ ④にAの調味料を加えて、たまねぎがやわらかくなるまで煮たら、Bの水溶き片栗粉でとろみ付けを。最後に②のさんまとグリーンピースを加えて混ぜる。



たらの手作りさつま揚げ

【落石漁業協同組合女性部】

*素材 分量

タラ	300g
おろししょうが	1片分
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
たまねぎ	1/2玉
インゲン	12本程度
人参	1/3本
唐辛子	1本~お好みで
長いも	少々

作り方

- ① タラ、おろししょうが、塩、酒をすり身にする（プロセッサ、すり鉢等）。
- ② ①に玉ねぎ、インゲン、人参、唐辛子、すった長いもを加え混ぜる。
- ③ フライパンに多めの油を入れ、強火でしっかりと揚げる。



タラのチリソース炒め

〔根室湾中部漁業協同組合 女性部〕

＊素材 分量

タラ	切り身4切れ
長ねぎ	1/2本(みじん切り)
にんにく	1片(みじん切り)
しょうが	10g(みじん切り)
油	大さじ2
豆板醤	小さじ1
ケチャップ	大さじ3
塩	少々
砂糖	大さじ2.5
ごま油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
水	1/2カップ
片栗	大さじ1/2

調味料

✎作り方

- ① タラを一口大に切り、片栗粉をまぶして油で揚げます。
- ② フライパンに油を熱し、豆板醤、長ねぎ、しょうがを入れて炒める。
- ③ ②で炒めた材料の色が変わったら、溶いた調味料を加えとろみが付くまで炒め、タラを加えて出来上がり。



タコザンギ

〔落石漁業協同組合 女性部〕

＊素材 分量

タコ	40g
生しょうが	0.3g
しょうゆ	1g
でん粉	3g
にんにく	0.3g
みりん	0.7g
鶏卵	2.5g
サラダ油	4g

✎作り方

- ① 生ダコ（もしくはボイルしたタコ）を足は3cm位にカットし、頭は足に合わせて短冊切りにする。
- ② にんにく・生しょうがをすりおろし、みりん・しょうゆを加えて、1に下味をつける。
- ③ 下味のついたタコに鶏卵・でん粉を加え、油で揚げる。



タコご飯

【落石漁業協同組合 女性部】

＊素材 分量

小タコ足	2本
干しシイタケ	4個
ごぼう	1/2本
小揚げ	2枚
米	3合
人参	小1本
サラダ油	少々
(調味料)	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
お酒	大さじ2
塩	適量
砂糖	少々

🍴 作り方

- ① 米は洗ってざるに上げておきます。
- ② タコは洗って薄切りにします。
- ③ 人参・ごぼうはさがき、戻したシイタケ・小揚げは千切りにします。
- ④ 鍋にサラダ油を少々入れて③を炒め、シイタケのもどし汁、調味料を入れて味付けをし、最後にタコを入れ、タコの色が変わったら火を止めます。
- ⑤ ④の煮汁で水加減を調整して、ご飯を炊きます。
- ⑥ 具は炊き上がった④の具を入れてよくかきまぜ出来上がりです。



タラの酢豚風炒め

【根室漁協・湾中漁協 女性部】

＊素材 分量

タラ	4切れ
ピーマン	2個
人参	1/2個
竹の子(中)	1/2個
玉ねぎ	1/2個
油	適量
黒酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
中華だし	小さじ2
水	1/2カップ
片栗粉	大さじ1

🍴 作り方

- ① タラを一口大に切り、片栗粉をまぶして油で揚げます。
- ② ピーマン、人参、竹の子は千切り、玉ねぎは薄切りにして炒めます。
- ③ ②にタラを入れて軽く炒め、調味料を全て入れて煮詰めたら火を止め、水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら完成です。



タラのすり身汁

【根室漁業協同組合 女性部】

＊素材	分量
生だら	200g (2切れ)
塩	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
長いも (すりおろす)	大さじ2
かたくり粉	大さじ2
だし昆布	適量
かつお節	適量
醤油	少々
みりん	少々
三つ葉	適量

作り方

- ① たらのはきり身は皮と骨を取り除き、1切れを3つから4つに切る。
- ② ①とAをフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで回す。次第に粘りが出て、ひとかたまりになってきたら、すり身の出来上がり。
- ③ だし昆布とかつお節でだしを取ったら、醤油、みりんで味を整える。グツグツしているところに、たらのはすり身をスプーンで適当な大きさに取って入れる。
- ④ 最後に、三つ葉を散らして出来上がり。



たちとシイタケのバター醤油

【落石漁業協同組合 女性部】

＊素材	分量
たら	200g
たち(たらの白子)	ひとつまみ
生しいたけ	1個
小麦粉	大さじ1
バター	小さじ1強
料理酒	大さじ1
レモン汁	小さじ1/2
三つ葉	少々
醤油	小さじ1
黒コショウ	少々

作り方

- ① たらのは白子を塩でもみ水洗いして水気をしっかり取り小麦粉を薄くまぶす。
- ② 熱したフライパンにバターを溶かし、軸をとったシイタケと1の白子を焼く。
- ③ 中火で焼き色を付け酒を加えてしんなりしたら、醤油を加え火を止める。
- ④ シイタケとたらのは白子を重ね黒コショウを振り三つ葉を飾って完成。



たちの具たっぷり汁〜うす味〜

【落石漁業協同組合 女性部】

＊素材	分量
たち	140g
タラ	170g
大根	230g
人参	70g
しらたき	1個
椎茸	4枚
えのき茸	200g
ネギ	50g
豆腐	1丁
昆布	20cm
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1
醤油	小さじ2
水	1000cc
塩（たち洗い用）	少々

作り方

- ① 大根は薄いイチョウ切り、人参は薄い輪切り、椎茸は1/4にカット、えのき茸は根をとり半分に切り、しらたきは食べやすい長さに切り、水から煮て灰汁抜きする。
- ② 鍋に昆布を敷き、水1,000ccと大根、人参、椎茸、えのき茸を入れて弱火で煮る。
- ③ 塩でたちをもみ、汚れをとり、水でさっと洗いながら熱湯にたちを20秒くらい入れてから、氷の入った水にあげて、湯引きをし、たちをハサミ等で1口大に切る。
- ④ 鍋の野菜が煮えたら、たちとタラを入れ、豆腐は1/16に切り、ネギは斜めに薄切りにしておく。
- ⑤ タラが煮えてきたら、豆腐を入れて、調味料で味付けする。
- ⑥ 最後にネギをいれて出来上がり。



タラの子和え

【根室漁協・湾中漁協 女性部】

＊素材	分量
タラの子（生）	200g
人参	少々
玉ねぎ	少々
つきこんにゃく	少々
しょうゆ	少々
砂糖	少々
みりん	適量

作り方

- ① 鍋の底に水を入れ沸騰したらタラの子の袋を切り、しごき出し、入れる
- ② 人参、玉ねぎを入れ、しょうゆ、砂糖、みりんを入れる。
- ③ 水気がなくなるまで炒めたら出来上がり。



タラと野菜のカレー煮

【落石漁業協同組合 女性部】

*素材 分量

タラ (下味)	切り身4切れ (400g)
カレー粉	小さじ1
パプリカ	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	小さじ1
あさり	16個
じゃがいも	2個
たまねぎ	2個
トマト	2個
カレー粉	小さじ2
レモン汁	少々
イタリアンパセリ	適量
塩	少々
オリーブオイル	少々
水	160mg

最初に混ぜ
合わせておく

作り方

- ① ボウルにタラを入れ、塩を少々ふり下味を入れ、タラとなじませる。
- ② じゃがいもは小さめの角切りにし、玉ねぎは1cm幅のくし形に、トマトは、湯むきをして種を抜き乱切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを少々入れて熱したらタラを入れ、強火で表面に焼き色をつけて取り出す。(後の行程で煮るので、七分どおり火を通す感じで)
- ④ フライパンにオリーブオイルを少々追加し、中火にかけ、たまねぎを入れ、しんなりしてきたら下味の残り汁を加える。
トマト、じゃがいも、水、塩少々を加え、ふたをして弱火で5分蒸し煮する。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら、カレー粉、あさり、焼いたタラを入れてふたをする。
あさりの口が開いたら、塩、レモン汁を加えてできあがり。

タチのポン酢かけ

【根室漁業協同組合 女性部】

*素材 分量

タチ	適量
海藻サラダ(乾燥)	少々
大根	少々
塩	少々
ポン酢	少々

作り方

- ① タチを塩水でよく洗い、一口大の房にする。
- ② お湯を沸かし、中まで火がとおるまでポイルし、ざるで水を切る。
- ③ 海藻サラダを水でもどし、水気を十分に切っておく。
- ④ 大根をおろし、汁を切っておく。
- ⑤ 器にタチ、海藻サラダ、大根おろしを添えて、ポン酢をかけて出来上がり。



タラのあら汁

【根室漁協・湾中漁協 女性部】

*素材 分量

タラ	700g
大根	1/2本
人参	1/2本
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
長ネギ	1本
ごぼう	1/3本
豆腐	1丁
昆布	適量
味噌	適量
塩	少々
酒	適量
みりん	適量
酒粕	少々

作り方

- ① タラのあらに塩を振り、少し置いたら、熱湯をまわしかけて臭みを抜きます。
- ② 鍋に水を加え、昆布でダシを取ります。
- ③ 大根、人参はイチョウ切り、じゃがいもは乱切り、玉ねぎは薄切り、長ネギ、ごぼうは斜め切り、豆腐は一口大に切ります。
- ④ 鍋に③で切った野菜を入れ、塩、酒、みりん等の調味料を加え、味を整えながら火にかけ、火が通ったら①のタラのあらを入れ煮込みます。
- ⑤ 大根がやわらかくなったら、味噌と酒粕を溶き入れて、好みの加減まで煮込みます。
- ⑥ 最後にお好みで小口切りのネギや七唐辛子を添えて完成です。



タラと彩野菜のマスタード醤油和え

【落石漁業協同組合 女性部】

*素材 分量

タラ	250g
スナップエンドウ	120g
ミニトマト	6個
酒	大さじ1
薄力粉	大さじ1
塩	少々
サラダ油	適量
醤油	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2

作り方

- ① 醤油、粒マスタード、酢、砂糖を小なべに入れ一煮立ちしたら冷ましておく。
- ② タラの身を一口大に切り、酒を振りかける。
- ③ スナップエンドウの先端と筋を取り、塩を入れた熱湯で茹でたら、冷水に移し粗熱を取り、ペーパータオル等で水気を切っておく。
- ④ ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ⑤ ②のタラに薄力粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンに入れて中火で両面をカリッと焼く。
- ⑥ ③④の野菜と⑤のタラを①の調味料で和えたら出来上がり。

