

圧力鍋で簡単調理の

濃厚な旨味が身上

「子持ち鮎」の昆布巻き

秋鮎ならではの豊かな味わい煮付、甘露煮にしても絶品です。



材料 (4人分)

- ・子持ち鮎 (3尾入) 1パック
- ・昆布…鮎を2周巻けるくらい
- ・かんぴょう……………適量

作り方

- ①昆布・かんぴょうを水で戻し、焼いた子持ち鮎を巻く。
- ②圧力鍋に①の煮汁を入れ、中火にかけ15分煮る。その後、蓋をして強火にかけ、圧力がかかったら弱火にして10分ほど加圧する。
- ③圧力が下がってから蓋を取り、さらに煮汁が半量になるまで煮詰める。粗熱が取れたら出来上がり。

◎調味料 (煮汁)

- ・番茶……………2ℓ
- ・みりん……………100ml
- ・酒……………100ml
- ①・醤油……………80ml
- ・砂糖……………大さじ3
- ・水あめ……………大さじ4
- ・花山椒……………大さじ1

毎年おせち料理に欠かせない一品
お好みの味付でお料理に腕をふるってください!



お魚工房・職人直伝の簡単おすすめ料理
あゆ・あまごを使ったレシピ集



素材がいいから
変幻自在

あゆの助

免許皆伝

ここ大事! >>> まず氷水で解凍

ボールに氷水を入れ袋ごと解凍(約5分)すれば準備完了!!



定番!! 網焼き お酒のお供に最適です

野趣あふれる食べ方ならこれが最高!!

材料

- あゆ一夜干……………5尾入り
- あまご一夜干……………5尾入り

ポイント

焼きすぎに注意!!
こんがり狐色が目安です



おすすめ簡単なフライパン焼き

スピード調理で、ご飯がもう止まらないおいしさ!!

材料

- ・あまご一夜干……………5尾入り
- ・ポン酢……………適量
- ・七味……………お好み
- ・大根おろし……………適量



これから紹介するレシピは焼いた干物の応用です。
ぜひお試しください。



ピリッとしたおろしポン酢は干物と相性抜群酒の肴にもご飯のおかずにも最高!!

若鮎・子持ち鮎の塩焼き

素材の持ち味が活きる定番!

初夏の楽しみ「若鮎塩焼き」贅沢な一品「子持ち鮎の塩焼き」をご賞味ください。



作り方



鮎は軽くぬめりを取り、肛門の部分をおしてフンを出します。
鮎はその香りとはらわたのほろ苦さが身上ですから、旨味が逃げないようにはらわたは出さずにそのままにしておきます。
全体に軽く塩をふり、お好みでヒシに化粧塩をつけ焦がさないように遠火の強火でこんがり焼いたら出来上がり。
お手軽にグリルなどを使って焼いてもおいしく召し上がれます。

材料 (各2人分)

- ・若鮎・子持ち鮎 (各2尾)
- ・塩……………適量

